

EXAMENSARBETE

HANNA KJELLBERG

**Motionens betydelse för
omhändertagna barn och ungdomar –
Motion som socialpedagogisk metod
på barnhem**

Hanna Kjellberg

Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola
Det sociala området

Helsingfors 2010

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	2828
Författare:	Hanna Kjellberg
Arbetets namn:	Motionens betydelse för omhändertagna barn och ungdomar – Motion som socialpedagogisk metod på barnhem
Handledare (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete handlar om motionens betydelse för omhändertagna barn och ungdomar på ett barnhem samt hur motion kan anses vara en socialpedagogisk metod. Mitt mål var att ta reda på hur omhändertagna barn och ungdomar med hjälp av motion kan nå bättre fysiskt samt psykiskt välmående samt förbättra sina sociala förmågor. Jag tar också upp om motion har en annorlunda betydelse för omhändertagna än för barn och ungdomar i allmänhet. Mitt arbete grundar sig på litteratur samt på intervjuer och en enkätundersökning, som jag gjorde i barnhemmet som fungerade som min samarbetspartner. Dessutom intervjuade jag ledaren för en organisation som ordnar motionsverksamhet samt andra aktiviteter till barn och ungdomar inom barnskyddet. Jag koncentrerar mig på personalens synvinklar om motionens inverkan på barn och ungdomar på barnhemmet. Barnens och ungdomarnas åsikter kommer i viss mån fram i intervjuerna med personalen samt i enkätundersökningen. Mina resultat visade att motion, särskilt lagsporter har en stor betydelse i utvecklandet av de sociala förmågorna. Motion stöder också skapandet av både fysiskt och psykiskt välmående, vilket i sin tur stöder social utveckling. Detta är speciellt viktigt för barn och ungdomar på barnhemmet eftersom de har till exempel bristande självuppfattning. Resultaten visade att motion fungerar också som en socialpedagogisk metod, eftersom motionen stöder socialisationsprocessen.</p>	
Nyckelord:	Motion, Socialpedagogik, Barnhem, Socialisation
Sidantal:	82
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	14.1.2010

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Det sociala området
Identification number:	2828
Author:	Hanna Kjellberg
Title:	The Importance of Physical Activity on Children and Youth in Foster Care – Physical Activity as a Method of Social Pedagogy
Supervisor (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>The theme for this thesis is the importance of physical activity on children and youth in foster care. I also examine physical activity as a method in social pedagogy. My purpose is to study how children and youth in foster care can reach better physical and psychological wellbeing as well as social skills. I also examine whether physical activity has a different meaning for children and youth in foster care than children and youth in general.</p> <p>My thesis is based on literature as well as interviews and a survey carried out in a children's home. I also interviewed the leader for organization "Toiminnalliset", which organizes different events for children and youth in child protection. I focus on the views of the personnel on the effect of physical activity on the children and youth. The views of the children and youth appear to a degree in the interviews with the personnel as well as in the survey. My results show that physical activity, especially team sports are meaningful in developing social skills. Physical activity also supports physical and psychological wellbeing, which in turn supports social development. This is especially important for children and youth in foster care because they lack self esteem. The results also showed that physical activity works as a method for social pedagogy, because physical activity supports socialization.</p>	
Keywords:	Physical activity, Social pedagogy, Children's home, Socialization
Number of pages:	82
Language:	Swedish
Date of acceptance:	14.1.2010

INNEHÅLL

INNEHÅLL	5
FIGURFÖRTECKNING	9
1. INLEDNING	10
1.1 Syfte och frågeställningar	10
1.2 Material och metod	11
1.3 Disposition	12
2. OMHÄNDERTAGNA BARN OCH UNGDOMAR	14
2.1 Omhändertagning och placering utanför hemmet	14
2.2 Ankomsten till barnhemmet	17
3. BARNHEM SOM STÖD FÖR SOCIAL UTVECKLING	19
3.1 Barnhemmets uppgift	19
3.2 Socialisation och sociala kunskaper	19
3.3 Socialpedagogiska arbetsmetoder	21
4. FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR SOCIAL UTVECKLING HOS EN INDIVID	26
5. MOTION OCH IDROTT	29
5.1 Barnhem och motion	29
5.2 Motionens betydelse för socialisation och sociala kunskaper	30
5.3 Motionens inverkan på självuppfattning och självrespekt	31
5.4 Motionens inverkan på psykiska problem	35
5.5 Motionens inverkan på brottslighet och oönskat beteende	37
5.6 Äventyrsverksamhet som socialpedagogisk metod	38
5.7 Verksamheten ”Toiminnalliset”	40

5.7.1 Motionsverksamhet i praktiken	41
5.7.2 Äventyrsläger	43
6. MATERIAL- OCH METODBESKRIVNING	45
6.1. Kvalitativ och kvantitativ undersökning	45
6.2 Mitt val av metod.....	45
6.3 Min kvalitativa undersökning.....	46
6.4 Min kvantitativa undersökning.....	49
6.5 Validitet och reliabilitet	50
6.6 Etiska reflektioner.....	52
7. RESULTATREDOVISNING	54
7.1 Motionsformer och -utrustning på barnhemmet.....	54
7.2 Deltagandet i aktiviteter på barnhemmet.....	54
7.3 Skillnader mellan flickor och pojkar inom motion.....	56
7.4 Ålderns påverkan på aktivitet inom motion	57
7.5 Fördelar med motion	57
7.6 Motion utanför barnhemmet.....	60
7.7 Den vuxnas roll.....	62
7.8 Vikten av motion för barn och ungdomar på barnhem.....	67
8. REFLEKTIONER ÖVER RESULTAT	69
8.1 Motion som en socialpedagogisk metod	69
8.2 Konklusioner	73
8.3 Diskussion kring metoden	76
8.4. Avslutande diskussion	77
KÄLLFÖRTECKNING	79

BILAGA 1 Ansökan om forskningslov	83
BILAGA 2 Anhållan om intervju	84
BILAGA 3 Anhållan om enkätundersökning	85
BILAGA 4 Enkätundersökning	86
BILAGA 5 Teman för temaintervju	90

FIGURFÖRTECKNING

Figur 1. Barn och ungdomar placerade utom hemmet år 1991–2008	16
Figur 2. Procentuell fördelning av årligen omhändertagna barn i relation till motsvarande befolkning	16
Figur 3. Personalens uppfattning över vilka som är mera aktiva inom motion, flickor eller pojkar	56
Figur 4. Beter barnen/de unga sig bättre efter att de har varit aktiva inom motion?	58
Figur 5. Är barnen/de unga lugnare de kvällar, de har varit aktiva inom motion?	60
Figur 6. Är barn och unga aktiva inom motion utanför barnhemmet?	61
Figur 7. Uppmuntrar du barn/ungdomar att röra på sig?	64
Figur 8. Deltar du i motion med barn/ungdomar?	64
Figur 9. Påverkar den egna inställningen till motion hur mycket man uppmuntrar barn till motion?	65
Figur 10. Påverkar den egna inställningen till motion hur mycket man uppmuntrar ungdomar till motion?	65
Figur 11. Påverkar den egna inställningen till motion deltagandet i motion med barn?	66
Figur 12. Påverkar den egna inställningen till motion deltagandet i motion med ungdomar?	66

1. INLEDNING

Under min praktiktid på ett barnhem mötte jag ett barn som jag i början hade svårt att få kontakt med. Jag märkte snabbt att barnet gärna rörde på sig och tyckte om att spela innebandy. Då tänkte jag att jag kunde komma honom närmare på spelplanen, och planerade att jag skulle gå och spela med honom. Omständigheterna ändrades dock och jag fick aldrig spela med honom. Men tanken på motion som ett sätt att ta kontakt med andra kvarstod.

Jag började fundera vidare hurdan betydelse och inverkan motion kan ha på barnhemmet. Hur olika situationer under motionen ger möjlighet för barn och ungdomar att utvecklas, samt hur personalen kan använda dessa situationer som stöd i fostringsarbetet.

1.1 Syfte och frågeställningar

Mitt syfte är att ta reda på motionens inverkan på omhändertagna barn och ungdomar. Hur man med hjälp av motion kan förbättra självrespekten och självuppfattningen samt det allmänna välmåendet i den egna kroppen. Jag undersöker också hur motion fungerar som en socialpedagogisk metod, hur man med hjälp av motion kan lära sig kunskaper som behövs för att kunna klara sig i det sociala livet, för att vara integrerad i samhället. Dessa kunskaper är till exempel att komma överens och kunna samarbeta med andra, kunna utreda konfliktsituationer på ett konstruktivt sätt och förstå följderna av sina handlingar och ta ansvar för dem.

Jag undersöker också de vuxnas roll i motion på barnhemmet, och hur personalen kan använda motion som en arbetsmetod.

Eftersom jag specifikt koncentrerar mig på motionens betydelse för omhändertagna barn och ungdomar så försöker jag ta reda på om motion har en annan betydelse för omhändertagna än för barn och ungdomar i allmänhet.

För att nå mitt syfte ställde jag dessa frågor:

- Hur kan motion stöda utvecklingen av sociala förmågor och socialisation hos barn och ungdomar?
- Hur kan motion påverka barns och de ungas självuppfattning och självrespekt?
- Hur kan man med hjälp av motion lindra aggressivitet och psykiska problem hos barnet och den unga?
- Har motion en större betydelse för omhändertagna barn och ungdomar än för barn och ungdomar i allmänhet?
- Hurdan är den vuxnas roll när man med hjälp av motion försöker nå positiva effekter hos barn och ungdomar?
- Kan motion ha negativa effekter på barn och unga?

1.2 Material och metod

Jag strävar efter att få svar på mina frågeställningar utgående från litteraturen samt en empirisk undersökning. För att få tag på den väsentliga litteraturen har jag använt mig av olika databaser, Helmet, Helka och Nelli. Jag har bland annat sökt med sökorden ”motion”, ”barnhem”, ”omhändertagning”, ”socialisation”, ”socialpedagogik”, ”psykisk störning”, ”aggressivitet” och deras finska motsvarigheter.

Det var svårt att hitta specifik litteratur om mitt ämne. Undersökning om motionens betydelse kommer fram inom ramen för annan forskning. På grund av det har jag också använt en del andrahandskällor.

Eftersom det var svårare att hitta svenskspråkig litteratur på mitt tema, har jag mest använt finskspråkig litteratur.

Min teori om socialpedagogik grundar jag på Bent Madsens ”Socialpedagogik” samt Hämäläinens och Kurkis ”Sosiaalipedagogiikka”. Som stöd i den empiriska undersökningen har jag använt mig av Dag Ingvar Jacobsens ”Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete”.

Eftersom jag ville koncentrera mig på omhändertagna barn och ungdomar samt få reda på den vuxnas roll lämpade det sig väl att göra en empirisk undersökning på ett barnhem. Jag intervjuade två i personalen på barnhemmet samt gjorde en enkätundersökning som personalen svarade på. I enkätundersökningen ville jag få reda på motionsvanorna på barnhemmet samt undersöka hur personalen upplever motionen och dess betydelse för barn och ungdomar. I intervjuerna önskade jag få en mera detaljerad uppfattning om hur motion kan hjälpa och stöda personalen i deras arbete samt vilka fördelar man med motion kan nå.

Under min praktiktid på ett barnhem fick jag höra om ”Toiminnalliset” (”De Verksamma”) som är en organisation som ordnar olika motionsevenemang, läger samt andra aktiviteter för barn och ungdomar inom barnskyddet. För att få mera kunskap om motionens inverkan och möjligheter intervjuade jag organisationens ledare Minna Kolsi.

1.3 Disposition

Jag börjar med att berätta om omhändertagning och placering utanför hemmet. Jag tar upp orsaker som leder till omhändertagandet samt problem hos barn och ungdomar som blir placerade. Jag fortsätter med att berätta om barnhemmets uppgift att stöda socialisation och sociala kunskaper hos omhändertagna barn och ungdomar, samt om socialpedagogik i allmänhet och dess roll inom barnhemmet.

Sedan behandlar jag förutsättningarna för social utveckling. Jag tar upp utvecklandet av självuppfattning och självrespekt samt deras betydelse för en individ och hans utveckling.

Därefter tar jag upp hur man med hjälp av motion kan stöda socialisation samt utveckling av sociala förmågor hos barn och ungdomar. Jag behandlar också motionens inverkan på barnens eller de ungas självuppfattning och självrespekt och hur man med motion kan minska på psykiska problem samt oönskat beteende. Jag tar även upp äventyrsverksamhet som en socialpedagogisk metod. Jag avslutar teoridelen med att behandla intervjun jag gjorde med Minna Kolsi. Där berättar jag bland annat om motionsverksamhet i praktiken.

I material- och metodbeskrivningen tar jag upp hur jag gick till väga med min empiriska undersökning samt funderar på de etiska aspekterna i den.

I resultatredovisningen behandlar jag min empiriska undersökning. Jag tar upp de resultat jag fått i intervjuerna samt enkätundersökningen. Enkätsvaren åskådliggör jag med hjälp av figurer.

Den avslutande delen innehåller en analys av resultat samt en utvärdering av mina metodval. I avslutningen tar jag också upp idéer för fortsatt forskning.

2. OMHÄNDERTAGNA BARN OCH UNGDOMAR

2.1 Omhändertagning och placering utanför hemmet

De egna föräldrarna är vanligtvis de viktigaste vårdarna av barnet. Barnet är fullständigt beroende av sina föräldrar i början av sitt liv och föräldrarna skapar trygghet och skydd åt barnet och visar barnet den omgivande världen. (Häkkinen 2000 s. 97)

Också för ungdomarna har föräldrarnas omsorg en stor betydelse. Det är viktigt att föräldrarna finns till och ser efter honom, ger frihet men också begränsar. (Wahlberg 2000 s. 43)

Det finns dock situationer i vilka föräldrarna inte kan ta hand om barnet eller den unga och då måste samhället ingripa. Omhändertagning betyder att därefter bestämmer kommunens socialnämnd över barnets vård och fostran samt var den ska ske. Föräldrarna förblir barnets eller den ungas vårdnadshavare. Omhändertagandet är det sista medlet som används av barnskyddsmyndigheterna i strävan efter att trygga barnets uppväxt och utveckling. (Häkkinen 2000 s. 99)

Omhändertagna barns och ungdomarnas föräldrar har ofta missbruksproblem, mentala problem, de upplever trötthet och svårigheter att anpassa sig till samhällets normer och det finns mycket gräl inom familjen. Enligt statistik från Helsingfors socialmyndigheterna är just bristande föräldraskap den största riskfaktorn som leder till behov av omhändertagandet. (Myllärniemi 2006 s. 45, 71)

Riskfaktorer som leder till behov av barnskyddsåtgärder är hos barnet bland annat sociala och psykiska svårigheter, bristande förmåga att behärska sina känslor, aggressivitet, rädsla, en fördröjd språkutveckling, vanvård eller misshandel. Hos ungdomar kan orsakerna vara asocialt beteende, rymning, psykiska svårigheter, depression, missbruk, brottslighet eller problem hemma. (Myllärniemi 2006 s. 63-65)

I första hand försöker man erbjuda stödåtgärder inom öppenvården som till exempel familjearbete, stöd för utredning av familjens problemsituation eller vägledning till andra

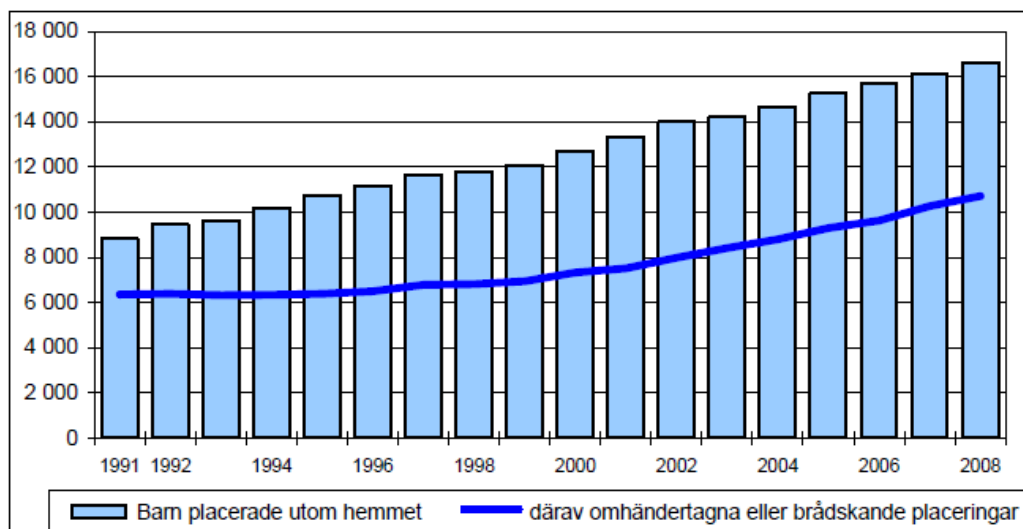
stödinstanter. Ifall stödåtgärderna inom öppenvården inte är tillräckliga eller möjliga bedöms behovet för omhändertagning av barnet. (Myllärniemi 2006 s. 24)

Enligt barnskyddslagens nionde kapitel 40 § måste barnet omhändertas ifall bristande omsorg om barnet eller andra uppväxtförhållandena hotar att allvarligt äventyra barnets hälsa eller utveckling, eller om barnet allvarligt själv äventyrar sin hälsa eller utveckling genom att till exempel använda rusmedel eller genom brottslighet. Omhändertagandet blir aktuellt också ifall de öppenvårdstjänster man har erbjudit inte har varit tillräckliga. (Barnskyddslagen)

Man utgår alltid ifrån barnets bästa och grunden för omhändertagning är att ge trygga levnadsförhållanden och fostran åt barnet. (Myllärniemi 2006 s. 108)

När socialmyndigheterna har bedömt behovet för omhändertagning, måste man hitta en plats som bäst motsvarar barnets eller den ungas behov. (Häkkinen 2000 s. 95-96) Vård utanför hemmet kan antingen ordnas som familjevård eller anstaltsvård eller på något annat sätt som bäst motsvarar barnets eller den ungas behov. Det finns flera saker man då måste ta i beaktande: tiden omhändertagningen gäller, barnets eller den ungas ålder, hans svårigheter och symptom, hans relation till föräldrarna, behov av hälsovårdstjänster samt skolgången. När beslut om omhändertagning ska göras är man ofta i en situation där man måste välja det alternativ som orsakar minst skada. (Häkkinen 2000 s. 94-96, 103)

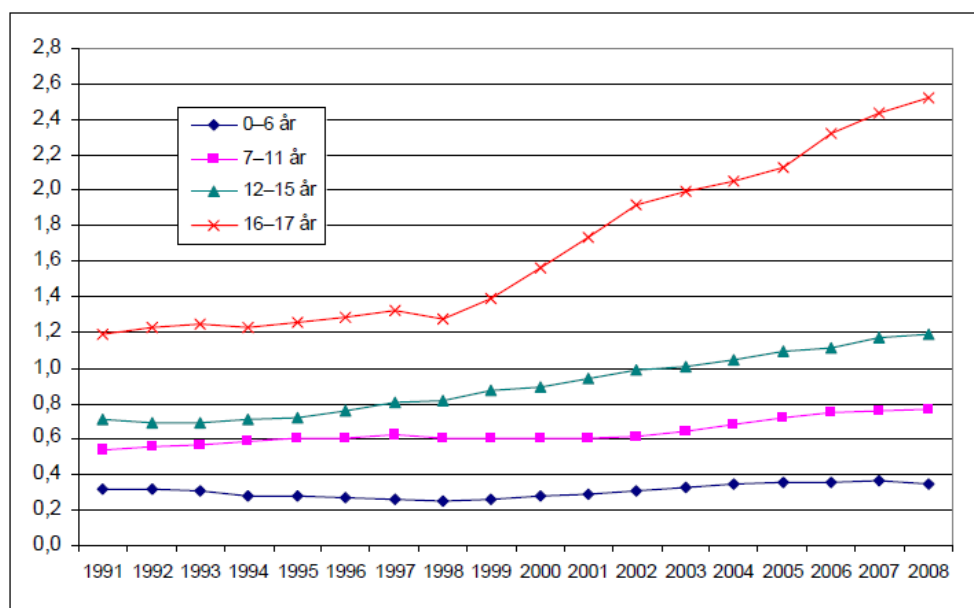
År 2008 var över 16 000 barn och unga placerade utanför hemmet. Under den senaste tiden har mängden placerade barn ökat med två procent per år och mängden placerade unga med fem procent per år. (Barnskydd 2008 s. 15)



Figur 1. Barn och ungdomar placerade utom hemmet år 1991–2008 (Statistikcentralen, 2009)

Enligt statistiken över placeringar utom hemmet enligt det senaste placeringsbeslutet i Helsingfors var 1390 av 2474 barn och ungdomar placerade inom anstaltsvård år 2008. (Barnskydd 2008)

Största delen av de omhändertagna i huvudstadsregionen var 13–17-åriga ungdomar enligt statistiken över beslut om omhändertagande. (Myllärniemi 2006 s. 44)



Figur 2. Procentuell fördelning av årligen omhändertagna barn i relation till motsvarande befolkning. Brådskaande placeringar ingår inte. (Statistikcentralen, 2009)

För ungdomar är anstaltsvård oftast det bästa alternativet, eftersom det är svårt att hitta ett familjehem åt ungdomar, och det kan vara svårt för den unga att knyta relationer till en ny familj. Barnets eller den ungas problem kan också vara så krävande att resurserna i ett familjehem inte är tillräckliga. (Häkkinen 2000 s. 114)

2.2 Ankomsten till barnhemmet

Barn och ungdomar som har blivit placerade utanför hemmet har inte fått tillräcklig vård och omsorg, har inte kunnat utveckla sin personlighet på bästa sätt och har en bristande självbild. (Häkkinen 2000 s. 106)

Barn betraktar sina föräldrar och beter sig enligt de modeller föräldrarna visar. Ifall föräldrarna eller andra för barnet betydelsefulla personer visar mycket aggressivt beteende beter sig också barnet ofta aggressivt. (Wadström 1993 s. 40) Cavén och Piha refererar till Sinkkonen (1991) som också tar upp att missbruksproblem och asocialt beteende leder till missbruksproblem och asocialt beteende hos barnet eller den unga. (Cavén & Piha 1995 s. 7)

Vid ankomsten till barnhemmet försöker personalen få en helhetsuppfattning av barnet eller den unga och enligt den sätta upp mål för fostran. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 76,77)

För att få denna uppfattning kan man dela in barnets eller den ungas personlighet i fyra delområden; det fysiska, psykiska, sociala och pedagogiska. Dessa områden hänger ihop och överskrider delvis varandra. Det fysiska innehåller kroppsliga egenskaper, hälsotillstånd och hur barnet tar hand om sin kropp, hälsa och hygien. Motoriska kunskaper och viljan att röra på sig hör också till det fysiska delområdet. Många barn kan också ha kronisk värk eller andra besvär. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 82-83)

Det psykiska området handlar om personliga drag och egenskaper. Hurdana förhållanden man har till andra och hur man tar kontakt med andra, hur man kan kontrollera sig själv och sina känslor i olika situationer, hur man kan anpassa sig till att fungera enligt regler eller enligt ett visst tidsschema samt hur man visar sina känslor och kan ge namn åt olika känslor. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 83-85)

Många barn och unga på barnhem känner att de inte har kontroll över sitt eget liv och att de inte själv kan påverka hur deras liv ser ut. De upplever att deras liv kontrolleras av någon annan och saker, båda goda och onda, bara händer dem. Detta leder till att man inte aktivt kan planera sitt liv eller målmedvetet sträva efter att förverkliga sina planer. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 69-70)

Det sociala området handlar om att kunna växelverka och förmågan att ta hänsyn till omgivningens krav och beteendenormer. Förmågan att växelverka syns tydligast i hur barnet beter sig i grupp. En del av barnen och ungdomarna har inga färdigheter att knyta fungerande relationer, eftersom de har bristande sociala förmågor (Häkkinen 2000 s. 108). De har ofta också ett svagt självförtroende som gör det svårt att komma in i den sociala gemenskapen på barnhemmet. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 85-86, 95)

Det pedagogiska handlar om barnets skolgång. Det vill säga hur barnet klarar sig i skolan i olika ämnen, hurdan koncentrationsförmåga han har och hur han accepterar läraren som auktoritet. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s.86) Omhändertagna kan ha svårigheter i att anpassa sig, vilket syns i rastlöshet och inlärningsssvårigheter. (Häkkinen 2000 s. 108)

3. BARNHEM SOM STÖD FÖR SOCIAL UTVECKLING

3.1 Barnhemmets uppgift

Barnhemmet fungerar som ett hem för barnen och ungdomarna tills de övergår till ett självständigt liv, och personalen på barnhemmet fungerar som föräldrar i vardagen. (Häkkinen 2000 s. 115)

Till personalens uppgifter hör först och främst att ta hand om grundbehoven såsom till exempel sömn, mat, hygien och kläder. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 64) För omhändertagna barn och ungdomar är det viktigt med rutiner och en tydlig vardag. Man vaknar upp på morgonen och går till skolan, efter skolan väntar en vuxen med mellanmålet, på kvällen borstar man tänderna och lägger sig i tid. När det är någons födelsedag eller en högtid så firar man den tillsammans. Personalen skapar trygghet och säkerhet i barnets eller den ungas liv. (Häkkinen 2000 s. 117)

Ett mål för personalen är också att förmedla samhällets värderingar och normer till barnen och ungdomarna och eventuellt också att ersätta gamla värderingar och normuppfattningar. Man försöker till exempel lära barnen och de unga att ta andra i beaktande, respektera andra och deras egendom samt skilja mellan vad som är rätt och fel. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 68)

3.2 Socialisation och sociala kunskaper

Varje samhälle har vissa normer och värderingar och för att kunna klara sig i samhället måste man känna till dessa och lära sig att bete sig enligt dem. (Telama 2000 s. 60) Socialisation kan anses vara den process under vilken en människa förändras från "en biologisk varelse" till "en social varelse". Man lär sig de sätt att fungera som anses vara rätta i ett visst samhälle och blir integrerad i det. (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 34) Socialisationsprocessen fortsätter genom hela livet men de starkaste och mest fasta

värderingarna och normerna lär man sig dock under barndomen. (Suoranta & Eskola 1995 s. 6)

Ett barn lär sig beteendesätt och normer i sitt hem och i närmiljön. (Telama 2000 s. 60) Detta sker genom modellinläring, genom att härma andra. Om individen har en känslorelation till den som fungerar som modell för inläringen är det mer sannolikt att individen försöker härma det beteendet. När ett barn provar olika sätt att bete sig i olika situationer stärker och belönar omgivningen vanligtvis sådant beteende som är önskat, och dämpar eller till och med straffar barnet för oönskat beteende. På detta sätt styr omgivningen barnet mot ett sådant beteende som anses vara bra. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 36-37)

Detta beteende kan vara negativt socialt beteende eller positivt socialt beteende beroende på relationen mellan individerna i fråga. Negativt socialt beteende tar sig uttryck i oönskat eller asocialt beteende, det vill säga att man beter sig till exempel själviskt, ovänligt eller även våldsamt mot andra. Positivt socialt beteende grundar sig på individens intresse för en annan individ. Man tar andra i beaktande, kan bearbeta konflikter på ett konstruktivt sätt samt hjälpa och samarbeta med andra. För att kunna bete sig på ett positivt socialt sätt måste individen ha en förmåga att förstå den andras behov och önskemål, och sträva efter att stöda den andras fysiska och psykiska välmående. (Telama 2000 s. 61) Det som barnet ser i sin omgivning har därför stor betydelse för barnets inläring av sätt att bete sig. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 37)

Individen lär sig alltså genom social växelverkan de beteendemodeller och normer som används och anses vara viktiga i den sociala omgivning han befinner sig. Genom modellinläring i omgivningen blir individen socialiserad in i den gemenskapen. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 90)

En barnskyddsanstalt kan ses som en gemenskap där barn och unga får stöd i att utveckla sina sociala kunskaper och förbättra sin förmåga till växelverkan. Det är viktigt att få barnet eller den unga att känna att han är en del av barnhemsgemenskapen och fungerar enligt de gemensamma reglerna i den, blir socialiserad till den gemenskapen. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 91)

Utvecklandet av moralen är också en viktig del av socialisation. Det handlar om att individen lär sig att handskas med moraliska frågor, göra beslut enligt dem och kunna stå för sina beslut. Moralens utveckling borde leda från att man grundar sina moraliska beslut på nyttan man själv får, till att man grundar sina beslut på sin egen värdegrund och har förmågan att göra självständiga moraliska beslut. (Telama 2000 s. 61)

Socialisation handlar dock inte bara om att överta de normer och värderingar som gäller i samhället utan också om att utveckla sin egen identitet. Socialisation är alltså en process i vilken individen lär sig att bli en del av samhället som en individuell person som själv påverkar sitt liv. (Madsen 2005 s. 21)

3.3 Socialpedagogiska arbetsmetoder

Man kan anse att en socialpedagogisk synvinkel traditionellt har hört till personalens yrkesmässiga utgångspunkter på barnhemmet. (Timonen-Kallio 2007 s. 52)

Det som väsentligt skiljer socialpedagogiken från andra vetenskaper är dess pedagogiska perspektiv. (Madsen 2005 s. 19) Socialpedagogik kan anses vara en helhet inom vilken teori och praktik är i växelverkan. Man fokuserar sig på att förstå och identifiera sociala problem, orsaker till dem och hur de påverkar individen, och sedan hitta pedagogiska strategier och verksamhetssätt för att lösa de sociala problemen och stöda personerna som har dessa problem. (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 11, 30)

Socialpedagogik koncentrerar på att förbättra individernas missanpassning, skydda barnens utveckling, stöda familjer och ungdomar till att bli integrerade i samhället, väcka viljan till delaktighet, förebygga brottslighet eller stöda utslagna individer till att fullständigt komma in i det sociala livet igen. Detta arbetssätt kan användas i allt arbete som görs med människor med sociala problem, eller i arbete som strävar efter att hindra sociala problem eller social utslagning med pedagogiska medel. (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 20, 191)

Pihlaja refererar Lämsä (1993) som beskriver det pedagogiska förhållandet mellan den vuxna och barnet som ett förhållande där den vuxna hjälper barnet att forma sin uppfattning

av sig själv och sin verksamhet genom att ge respons och ställa förväntningar. Detta är enligt Lämsä grunden för barnets självkänsla och stöd till utveckling. (Pihlaja 2000 s. 138)

Madsen beskriver också hur i det pedagogiska förhållandet den ena har ett ansvar att hjälpa den andra individen att förvandla sin osjälvständighet till självständighet och stöda honom att klara sig själv. Detta sker genom uppfostran. (Madsen 2005 s. 175)

Timonen-Kallio refererar till Hämläinen och Komonen (2003) som anser att det pedagogiska förhållandet väcker medvetenhet hos den unga, uppmuntrar honom till förändring och utveckling samt stöder en ny livsorientering. Målet är att den unga utvecklar sig själv och blir medveten om olika möjligheter genom vilka han kan påverka sitt liv. (Timonen-Kallio 2007 s. 61)

Med socialpedagogik försöker man alltså nå empowerment. Socialpedagogen, den vuxna försöker aktivera resurserna hos den andra, barnet eller den unga, så att han kan klara sig självständigt och ha kontroll över sitt liv. (Eriksson & Markström 2000 s. 48)

Enligt Madsen är denna relation mellan socialpedagogen och klienten å ena sidan ett "kompetensförhållande", å andra sidan en "personrelation". "Kompetensförhållande" betyder att socialpedagogen är den kompetenta som erbjuder hjälp och stöd till "klienten", individen eller gruppen. "Personrelation" handlar om en likvärdighet mellan socialpedagogen och individen eller socialpedagogen och gruppen. Det är dock viktigt att komma ihåg att i socialpedagogiskt arbete strävar man efter att få denna relation att till sist upphöra (Madsen 2005 s. 222-223)

Madsen delar vidare in det socialpedagogiska förhållningssättet i tre karaktäristiska delar. Socialpedagogen kan anses vara en "ansvarskaraktär" som tar ansvar över individen eller gruppen han har som klient. Det andra förhållningssättet är "resursperspektivet". Socialpedagogen stöder individen eller gruppen att kunna klara sig själv. Detta sker genom att hjälpa individen eller gruppen med att bli av med de handlingsätt som är kopplade till individens eller gruppens problem, och istället erbjuda resurser för att klara av de problematiska situationerna, och hjälpa individen eller gruppen att utveckla resurser för att kunna klara sig självständigt på längre sikt. Det tredje förhållningssättet handlar om socialpedagogik som "normativt människoarbete". Socialpedagogen tar ställning till

individens eller gruppens livssituation eller levnadssätt. Han bedömer om det anses vara rätt och bra enligt samhällets normer både med tanke på klienten och samhället, och ingriper ifall det behövs. (Madsen 2005 s. 223)

Det finns inte ett specifikt arbetssätt för socialpedagogiskt arbete. Hur man använder socialpedagogiska medel är alltid beroende på situationen, individen eller gruppen och på i vilket skede man ingriper. Eftersom socialpedagogiskt arbete handlar om både förebyggande eller minskande av sociala problem hos individer, grupper eller samhällen är de socialpedagogiska arbetssätten också varierande. Grunden för alla socialpedagogiska arbetssätt är dock alltid växelverkan och individens eller gruppens deltagande, samt respekt för individens eller gruppens självbestämmanderätt. Man strävar efter att hjälpa individen eller gruppen till ”självhjälp”, att själv kunna hjälpa sig själv och klara av olika hinder. Man försöker uppmuntra och väcka viljan hos individen eller gruppen att möta sina problem och själv påverka och ändra sin situation. (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 18-19, 48-49)

På barnhemmet använder man också barnets eller den ungas egen företagsamhet som medel till att påverka barnet eller den unga till att bli en psykiskt balanserad individ. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 64)

Även om det inte finns ett specifikt arbetssätt för socialpedagogiskt arbete (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 48) så har socialpedagogiskt arbete dock alltid ett förutbestämt mål som man strävar efter att nå genom medvetet planerade processer. (Madsen 2005 s. 222) Hämäläinen och Kurki exemplifierar genom att dela in detta arbete i olika faser. Den första handlar om att få en realistisk bild av individens eller gruppens omgivning för att kunna veta vilka åtgärder som ska sättas in. Den andra handlar om en ”socialpedagogisk diagnos”. Man analyserar situationen noggrannare, orsaker till den, och vilka och på vilket sätt olika faktorer har påverkat situationen. Man utreder vilket som är det riktiga problemet och vilka som har uppstått på grund av det. Sedan börjar man fundera på vad man vill nå. Det är viktigt att prioritera med vad man ska börja, eftersom det inte är möjligt att hitta lösningar till alla problem på en gång. (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 50-51)

Nästa fas handlar om att ha en plan om vad som kommer att göras, och ett klart mål vilket man vill nå, och under vilken tid. Man utreder vilken situationen är nu, vilket som är målet

och med vilka medel man kan uppnå målet. Det är viktigt att komma ihåg att målen ska vara realistiska och de medel man har planerat att nå målet med ska vara möjliga att förverkliga. När man planerar sätt att nå målet är det också viktigt att ta alla faktorer som påverkar situationen i beaktande och utvärdera om de medel man har tänkt sig att använda, mål och resurser är förenliga. Planen hur man ska uppnå målet innehåller inte exakta bestämmelser över vad man ska göra och i vilken ordning utan verksamheten för att uppnå målet ändras enligt individens eller gruppens aktivitet. (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 51-52)

Det är också viktigt att göra en tidsplan, en plan över hur länge man ska hålla på med viss verksamhet. Detta är väldigt individuellt. Det beror på individens eller gruppens egen aktivitet och förmågan och viljan till förändring. Här är det viktigt att man stöder och försöker motivera individen eller gruppen att delta i verksamheten. (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 52-53)

Den sista fasen är utvärdering. Man utvärderar hur man har uppnått det ställda målet och hur det påverkar individens eller gruppens liv. (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 53-54)

Socialpedagogiskt arbete är dock varierande och man ska kunna arbeta och anpassa socialpedagogiska medel enligt den specifika situationen. Man kan aldrig följa exakt en viss modell. (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 50)

Madsen delar in socialpedagogens handlingskompetens i fem kompetensområden. Denna ”bildningsblomma” innehåller den produktiva kompetensen, den expressiva kompetensen, den kommunikativa kompetensen, den analytiska och syntetiska kompetensen och den femte kompetensen. (Madsen 2005 s. 226-227)

Den produktiva kompetensen handlar om produktivitet och konkreta färdigheter såsom matlagning, eller reparationer hemma. Det handlar dock inte bara om manuella färdigheter, utan det är viktigt att koppla samman dem med en förståelse för olika sätt att handla. Klienten ska utveckla sin ”föreställningsförmåga”, ”handlingsförmåga” och ”värderingsförmåga”. Klienten ska kunna föreställa sig den färdiga produkten, kunna välja en metod som leder till det önskade resultatet och kunna utvärdera om resultatet motsvarar föreställningarna. (Madsen 2005 s. 228)

Den expressiva kompetensen handlar om den ”estetiska och emotionella dimensionen”. Socialpedagogen ska kunna använda sina känslor och kreativitet i sitt arbete. Idén grundar sig på att det finns mycket ”tyst kunskap” i människorna. Genom musik, drama eller konst kan socialpedagogen erbjuda ett sätt för klienten att uttrycka sina känslor och bearbeta erfarenheter. (Madsen 2005 s. 229)

Den kommunikativa kompetensen handlar om kommunikation mellan människor. För socialpedagogen är det viktigt att under diskussionen kunna se saker ur den andras perspektiv, skapa en stämning av jämlikhet och tillit och samtidigt förmedla de allmänna värderingar och normer som råder i samhället. (Madsen 2005 s. 230-231)

Den analytiska och syntetiska kompetensen handlar om att använda sin kunskap. Socialpedagogen måste kunna avskilja enskilda faktorer från ett sammanhang för att kunna få en mer heltäckande syn på situationen och förstå vilka faktorer som påverkar den. Samtidigt måste pedagogen kunna koppla ihop de enskilda faktorerna till större helheter för att se situationen ur ett annat perspektiv. (Madsen 2005 s. 231-234)

Den femte kompetensen är en integrering av de fyra kompetensområdena. I socialpedagogiskt arbete ingår alltid alla de fyra kompetenserna. Socialpedagogen ska kunna använda sig av alla dessa kompetenser i rätt kombination beroende på situationen. (Madsen 2005 s. 234-236)

Den professionella handlingsförmågan är också beroende av personalens starka sidor. De kompetensområden som personer i personalen behärskar bäst är mer synliga än andra. (Timonen-Kallio 2007 s. 55)

Det är viktigt att personalen på barnhemmet förstår att det inte sker några snabba förändringar hos barn eller unga men med tålamod, ihärdighet, genom att vara konsekvent och genom att visa barnet eller den unga respekt är det möjligt att nå önskade förändringar. (Häkkinen 2000 s. 108)

4. FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR SOCIAL UTVECKLING HOS EN INDIVID

Självrespekt är enligt Rosenberg (1965) en antingen positiv eller negativ attityd till sig själv, positiv om man har en känsla att man är nöjd med sig själv och sina egenskaper och att man anser sig vara en värdefull individ. Enligt Rosenberg (1979) bildas självrespekten av den sociala identiteten, såsom nationalitet, ras, religion eller namn, karaktäristiska drag såsom attityder, temperament, förmågor och värderingar samt fysiska egenskaper såsom längd, tyngd och kroppsbyggnad. (Liimatainen 2000 s. 32)

Självrespekten är också beroende av upplevelsen av att vara respekterad av andra. Och ytterligare handlar den om individens uppfattning om sig själv som värdefull och är starkt förknippad med hur man upplever sig själv i sociala relationer. (Cavén & Piha 1995 s. 10, 19)

Självuppfattningen är en uppfattning av de förmågor och egenskaper man har. Olika händelser påverkar och formar självuppfattningen genom hela livet. Genom social växelverkan formar vi även hela tiden vår uppfattning om oss själva. (Liimatainen 2000 s. 15, 26) Cavén och Piha refererar till Nurmi (1987, 1992), som anser att grunden för självuppfattningen ändå görs under barndomen och ungdomen. Det skulle kräva mycket negativ feedback för att en individ som har en positiv självuppfattning skulle lita mindre på sina förmågor. Å andra sidan kan ett misslyckande i någonting vara för mycket för en person med en negativ självuppfattning. (Cavén & Piha 1995 s. 12)

Cavén och Piha hänvisar vidare till Yalom (1985), som anser att andras respekt alltid påverkar individens självrespekt och uppfattning av sig själv. Desto större betydelse en viss grupp har för individen, desto mera vill individen därför ta till sig gruppens värderingar och instämma med gruppens beslut. (Cavén & Piha 1995 s. 19)

Enligt Rosenberg (1979) utvecklas självuppfattningen i samma takt som förmågan att se sig själv med andras ögon. Barns självuppfattning grundar sig till exempel mest på fysiska egenskaper och förmågor, medan däremot ungdomarnas självuppfattning grundar sig på

inre känslor och tankar. Självuppfattningen följer utvecklingsstadierna. (Liimatainen 2000 s. 26-27)

Ungdomen är en betydelsefull tid för utvecklandet av identitet och personlighet. Den unga formar sin uppfattning av sig själv genom social växelverkan och genom att jämföra sig med andra jämnåriga. I bestående vänskapsrelationer har de unga vanligtvis likadana attityder och beteendemodeller. Unga söker sig till liknande unga för att få socialt stöd av relationen. Enligt till exempel Jessor (1994) samt Donovan och Costa (1994) har kompiskretsen en stark inverkan på den ungas attityder mot till exempel rökning, alkohol eller droger. Vänner formar varandras självuppfattningar och identiteter genom att hjälpa, ge råd och emotionellt stöd. Genom vänskapsförhållanden lär man sig sociala kunskaper som är viktiga när man bildar relationer senare i livet. (Salmela 2006 s. 21,37,38)

Enligt Suonpää et al. (1989) kan självuppfattningen delas i tre komponenter, fysiska, psykiska och sociala. Den fysiska komponenten handlar om individens uppfattning om sin egen kropp, fysiska hälsa eller utseende. Den psykiska komponenten handlar om karaktärsdrag, begåvning eller intellektuella prestationer samt känslor såsom lycka, ångest eller balans. Den sociala komponenten innehåller individens uppfattning om sin sociala omgivning och sin plats i den, uppfattning om sina olika sociala roller och tillhörighet i de olika sociala grupperna. (Cavén & Piha 1995 s. 10-11)

Liimatainen tar upp Harter (1988) som tillägger också en fjärde komponent i sin modell. Han delar in självuppfattningen i en upplevd fysisk kompetens, en upplevd social kompetens, en upplevd kognitiv kompetens och allmän självrespekt. Den upplevda fysiska kompetensen innehåller de fysiska förmågor som en person upplever att han har, till exempel att vara skicklig inom bollsporter. Den upplevda sociala kompetensen innebär en persons uppfattning av sig själv och sina egna sociala förmågor i jämförelse med andra jämnåriga. Den upplevda kognitiva kompetensen innebär en persons uppfattning om sina egna förmågor inom teoretisk kunskap såsom framgång i skolan. Den allmänna självrespekten är en allmän värdering av sig själv och sin egen personlighet. (Liimatainen 2000 s. 26-27)

En realistisk självuppfattning, en realistisk uppfattning om sina egna förmågor och sig själv är ett av kännetecknen för en verksam personlighet. En orealistisk självuppfattning leder till att man har svårt att ta emot feedback och tillämpa det i sin verksamhet. En person som misslyckas i en uppgift har en väldigt liten chans att lyckas nästa gång om han inte kan bedöma vad som gick fel, och använda den kunskapen för att lyckas nästa gång. (Cavén & Piha 1995 s. 11)

Salmela refererar till modellen gjord av Davis, Bull, Roscoe och Roscoe (1994) enligt vilken en hög självrespekt är kopplad till optimism, förmågan att klara av misslyckanden och att njuta av utmaningar. En låg självrespekt är kopplad till en dålig självkänsla, självförsvar och kritik mot andra. När en individ lyckas med någonting får han antagligen mera positiv feedback, och hans självrespekt blir starkare. Att lyckas leder också till en vilja att möta nya utmaningar. De poängterar också att positiv feedback från närstående stöder utvecklandet av en positiv självuppfattning och självrespekt. Feedback från nära människor anses vara mera betydelsefullt än feedback från andra. (Salmela 2006 s. 60)

En ändring till det positiva i självuppfattningen leder enligt Nurmi (1992) till en förbättrad funktionsförmåga eftersom man litar mera på sig själv och sina förmågor och uppfattar sig själv som mera kompetent. Också om man har misslyckats så beror det på självuppfattningen om man ska prova på nytt, eller låta bli, och tänka att den uppgiften är överlägset svår. (Cavén & Piha 1995 s. 12)

Liimatainen refererar till Harter (1988) som tar upp att självrespekt också påverkar barnens humör, vilket i sin tur påverkar barnens motivation. I skolan kan man märka att bättre självrespekt leder till bättre vitsord och skolframgång på grund av en förbättrad motivation. (Liimatainen 2000 s. 32)

Att skydda sin självuppfattning och höja sin självrespekt hör enligt Rosenberg (1979) till en av de mest betydelsefulla faktorerna som styr vårt beteende. (Liimatainen 2000 s. 26) Detta syns till exempel i att människorna sätter värde på olika saker enligt sina egna kunskaper. Ifall individen inte känner sig kompetent på ett område kan han underskatta dess betydelse och uppskatta betydelsen av sådana områden han känner sig kompetent på. (Liimatainen 2000 s. 30)

5. MOTION OCH IDROTT

5.1 Barnhem och motion

Motion är viktig för omhändertagna barn och ungdomar, eftersom motionen har rehabiliterande verkan på deras utveckling och fostran. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 122) Motionen är också viktig för socialisationsprocessen (Telama 2000 s. 57), barnets eller den ungas "body image", kroppsbild (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 39) och det psykiska välmåendet. (Ojanen 1995 s. 25)

Motion kan vidare minska på aggressivt beteende och erbjuder ett sätt att kanalisera aggressionerna på ett socialt accepterat sätt. (Ilmarinen 1993 s. 43) En regelbunden spelkväll ett par gånger i veckan kan till exempel hindra utbrott. Barnets eller den ungas svårigheter kan dock vara sådana att han inte utan en vuxens hjälp klarar av krävande grupsituationer, eller spel i vilka man måste prestera. I sådana fall kan det vara bra att barnet eller den unga börjar med aktiviteterna inom barnhemmet, och efter att ha utvecklat sina kompetenser provar att delta i motion utanför barnhemmet (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 105), eftersom man kan lära sig förmågan att samarbeta och att ta andra i beaktande bara genom att vara och fungera med andra. (Ilmarinen 1993 s. 37)

En uppgift för barnhemmet är att stöda barnen och de unga att själv kunna planera sin fritid och förverkliga den självständigt. Det är viktigt att barnet eller den unga lär sig vad allt man kan göra på fritiden istället för att hänga på stan i hopp om att någonting spännande händer. Målet är att uppmuntra barnet eller den unga att motionera med jämnåriga. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 105, 122)

Tonåringar som har psykiska problem deltar mera sällan i hobbyverksamhet utanför barnhemmet. I barnhem finns det många deprimerade ungdomar som på grund av sina svårigheter inte kan delta i social verksamhet som är riktad till ungdomar i deras ålder, och som skulle stöda deras utveckling och skapa positiva upplevelser hos dem. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 60)

5.2 Motionens betydelse för socialisation och sociala kunskaper

Motionen har en viktig roll i socialisationsprocessen. Trots att motionens sociala och psykologiska verkan är mest beroende av hur motionsstunden är uppbyggd, hurdana möjligheter det finns till växelverkan med andra och hur individen upplever motionsstunderna, så erbjuder en motionsstund ett bra tillfälle till social fostran. (Telama 2000 s. 57)

Motionen ger möjligheter att utveckla sig själv och sina förmågor, samt lära sig att ta andra i beaktande och samarbeta med andra. (Telama 2000 s. 62-63) Numminen refererar till Orlick (1981) som tar upp att barnet genom olika spel lär sig att vänta på sin tur, låna redskap, hjälpa andra och komma överens med andra om gemensamma regler. Tack vare motion lär barnet sig dessa kunskaper i konkreta situationer. (Numminen 2000 s. 51)

Numminen hänvisar vidare till Orlick (1981) som anser att olika slags spel erbjuder ett tillfälle för barn att lära sig att behärska och uttrycka sina känslor genom rörelse och tolka i vilka situationer man får visa sina känslor och i vilka situationer man inte ska låta sina känslor komma fram. (Numminen 2000 s. 51) Genom misslyckanden i motion lär barnet sig att hantera dessa situationer och klara av dem. (Ilmarinen 1993 s. 21-22)

Motion i sig själv påverkar alltså inte socialisation, utan påverkan grundar sig på den sociala situation som motionsstunden skapar. Det är viktigt att också komma ihåg att även om en grupp i princip arbetar tillsammans, så kan det hända att i verkligheten är det många individer som arbetar individuellt inom ramen för gruppen. För att nå socialt beteende är det därför viktigt med verklig växelverkan. (Telama 2000 s. 62-63)

Det är dock också viktigt att komma ihåg att även om man kan vara med i gruppens aktivitet, utan att fungera som en aktiv medlem i gruppen, så är det att barn eller ungdomar rör på sig tillsammans under en motionsstund ändå första steget mot socialt beteende (Telama 2000 s. 62)

Inom motion kan man också organisera situationer där ungdomar är i äkta och nära växelverkan med varandra, och växelverkan mellan ungdomar och vuxna är också oftast nära. (Telama 2000 s. 58)

Markku Ojanen nämnar att det inte finns specifika grenar som bättre än andra stöder psykiskt välmående (Ojanen 1995 s. 24), men speciellt organiserade motionsstunder är enligt samhällsvetarna det bästa sättet att lära sig socialt beteende. Telama refererar till Patriksson (1995) som tar upp att organiserade motionsstunder innehåller vissa gemensamma regler och klara följder som stärker anpassning och minskar avvikande beteende. (Telama 2000 s. 58)

Motion fungerar också som ett stöd till en etisk och social uppväxt (Ilmarinen 1993 s. 37). Inom motion möter man äkta konfliktsituationer där man måste använda sina sociala och etiska kunskaper och förmågor för att hitta lösningar. (Telama 2000 s. 58) Barnet måste kunna sätta sig in i en annan persons situation och kunna bedöma vad som är rätt och fel. Barnet lär sig också att förstå följderna av sina handlingar och ta ansvar för dem. (Ilmarinen 1993 s. 21)

Tävlingskoncentrerad motion kan dock också motverka socialisation. I en undersökning om inställningen till fotbollsreglerna hos finska fotbollsspelare sade de flesta av de unga spelarna att de skulle fungera enligt reglerna i en konfliktsituation. Men enligt undersökningens resultaten stod det klart att när betydelsen av tävlingen blev större, blev spelarna också mera beredda att spela mot reglerna. (Telama 2000 s. 69) En väldigt tävlingsinriktad omgivning leder också till klassificeringar, vilket försämrar självkänslan hos dem som har svagare fysiska kunskaper. (Luotoniemi 1986 s. 59)

Det är också viktigt att komma ihåg att barn och vuxna upplever tävlingssituationer på olika sätt. För barnet är motionen huvudsaken och först efter det att man vinner. (Telama 2000 s. 72)

5.3 Motionens inverkan på självuppfattning och självrespekt

”Body image”, kroppsbilden, är individens medvetna och omedvetna uppfattning om sin kropp. Till kroppsbilden hör föreställningar om sina egna fysiska förmågor, hur man upplever sin sexualitet och vad man tycker om sitt utseende. (Luotoniemi 1986 s. 29) Kroppsbilden utgör grunden för identiteten. (Blinnikka 1994 s. 103)

Genom sinnesupplevelser och rörelser får man en uppfattning om den egna kroppens egenskaper och begränsningar, vilket påverkar utvecklingen av självuppfattningen. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 39)

Utvecklandet av självuppfattningen börjar redan i spädbarnsåldern. Barnet är i ständig växelverkan med sin omgivning och människorna i den. När barnet blir medvetet om sin kropp börjar barnet ställa sig själv och sina förmågor i relation till omgivningen. Barnet utforskar omgivningen med hjälp av sin kropp, det vill säga genom fysisk aktivitet. Genom att jämföra sin egen kropp och sina fysiska förmågor med omgivningen formar barnet sin självuppfattning. Fysisk aktivitet utgör alltså grunden för barnets självuppfattning. (Numminen 2000 s. 49)

Barn grundar sin uppfattning av sin fysiska kompetens långt på föräldrarnas och lärarnas åsikter (Liimatainen 2000 s.34). På grund av det är andras acceptans och uppmuntran väldigt viktiga faktorer med tanke på barnets självrespekt och identitet (Ilmarinen 1993 s. 21).

Barnens självuppfattning och känslan av att vara kompetent börjar ändras i mera negativ riktning under 7 års ålder och börjar stabilisera sig vid 11-årsåldern. Den mest negativa uppfattningen om sig själv verkar barn ha under de två första åren i skolan. Detta anses bero på att barnen i ungefär 7-årsåldern lär sig att rangordna saker såsom sina prestationer, till exempel vitsord eller mängden mål eller poäng med andras. (Lintunen 2000 s. 82)

Liimatainen refererar till Horn och Weiss (1991) som tar upp att det hos ungdomar är de jämnårigas åsikter som mest påverkar hur man upplever sin fysiska kompetens. (Liimatainen 2000 s. 35)

Enligt Marsh (1989) är ungdomarnas självvärderingar allra negativast i de tidiga tonåren. En orsak är troligen de fysiska och psykiska förändringarna som sker i den unga. I 12–13-årsåldern utvecklas tankeförmågan till en högre nivå. Detta betyder att den unga har en vuxens tankeförmåga, men inte ännu dennes copingstrategier eller kunskap. Någon kan uppleva sig vara bra på ishockey, men ändå tycka att han aldrig kan bli en bra ishockeyspelare, eftersom han är liten till växten. (Lintunen 2000 s. 82)

I 14-årsåldern börjar ungdomarnas självvärderingar och känslan av fysisk kompetens ändras i en mera positiv riktning. (Lintunen 2000 s. 82) Liimatainen refererar till Horn och Hasbrook (1984) som tar upp att förmågan att tänka mera abstrakt och bedöma sina prestationer på andra sätt än enligt resultat såsom poäng eller mål utvecklas med åldern. Andras åsikter blir mindre betydelsefulla. Detta är en viktig faktor då det gäller att bibehålla en hög motivation och den upplevda fysiska kompetensen. (Liimatainen 2000 s. 34)

Enligt Harter (2000) lider flickor av att de inte kan nå skönhetsidealen i samhället. Missnöjet leder till depression och ätstörningar. (Salmela 2006 s. 47) Men motion och fysisk aktivitet hjälper att ge en uppfattning och få kontroll över kroppen som förändras under puberteten. (Luotoniemi 1986 s. 17) Med en väl uppbyggd motionsstund kan man lära sig att acceptera sin kropp. (Ilmarinen 1993 s. 37)

En bra fysisk kompetens påverkar självuppfattningen positivt, men speciellt den upplevda fysiska kompetensen har visat sig vara betydelsefull för en positiv självuppfattning (Ilmarinen 1993 s. 36-37). Speciellt i ungdomen påverkar den upplevda kompetensen starkt intressen för motion, eftersom man vanligtvis vill göra sådana saker man känner att man är bra på. (Salmela 2006 s. 62)

I barndomen upplever flickor och pojkar utseendet på liknande sätt, men i sena barndomen och i ungdomen börjar skillnaderna öka. Salmela refererar till Solmon et al. (2003) som anser att skillnader i upplevd fysisk kompetens kan förklaras med att motion fortfarande anses vara någonting för män. Därför anser kvinnor inte att det är värt att sträva efter att vara fysiskt kompetenta. Pojkar litar också mera på sina fysiska förmågor och känner sig ofta mera fysiskt kompetenta än flickor. Däremot känner flickor sig mera socialt kompetenta. Flickor som inte upplevde att motion är könsbunden, litade mera på sina fysiska förmågor och kände sig mera fysiskt kompetenta än andra flickor. (Salmela 2006 s. 47) Bland dem som idrottar kan man dock inte upptäcka skillnader mellan upplevd fysisk kompetens hos flickor och pojkar, vilket betyder att motion är en viktig faktor i skapandet av upplevd fysisk kompetens. (Lintunen 2000 s. 84)

Också enligt Lintunen är den egna upplevelsen av fysisk kompetens viktigare än verklig fysisk kondition. Lintunen tar upp en undersökning gjord i Jyväskylä som följde med ungdomars fysiska kondition, hur aktiva de var inom motion och hur det påverkade deras självuppfattning. Ungdomarna som var mellan 11 och 15 år delades in i tre grupper, mycket aktiva, de som motionerar lite och de som inte är aktiva. Man kom fram till att även om man bara deltog lite i organiserad motion, så hade man en nästan lika positiv uppfattning om sin fysiska kompetens som om man var väldigt aktiv inom motion. Motionen fick ungdomarna att känna sig mera fysiskt kompetenta, även om det inte skedde verkliga förändringar i ungdomarnas fysiska kondition. (Lintunen 2000 s. 83-84)

Upplevelser av framgång och misslyckanden kan vara av större betydelse inom motion än inom andra områden, eftersom prestationerna är offentliga, och speciellt i en viss ålder uppskattade av omgivningen. (Ilmarinen 1993 s. 36) Marjo Kuusela, idrottslärare som har gjort sin avhandling om hur man med hjälp av motion kan förbättra sina socioemotionella kunskaper, tar upp att prestationer inom motion är väldigt synliga och offentliga, vilket kan leda till känslor av skam eller rädsla. (Kuusela 2005 s. 15)

Orsaker till att man inte tycker om motion kan vara att man känner sig till exempel fysiskt svag, klumpig, eller att man har dåliga erfarenheter av motion i skolan. På grund av att känslan av fysisk kompetens påverkar självuppfattningen speciellt hos barn och ungdomar är det viktigt med stöd och uppmuntran. Lintunen refererar till Fox (1988) tre sätt för idrottsfostrare att stöda barn och ungdomarnas självuppfattning. Det första är positiv feedback. Feedback från en vuxen är betydelsefull, eftersom barn och unga ändå jämför sig med andra. Det andra är att den vuxna kan poängtera att det finns olika kompetensområden inom motion. Även om man inte är så kompetent på ett område så finns det andra områden inom vilka man kan känna sig mera kompetent. Det tredje är socialt stöd. De barn och unga som känner sig till exempel fysiskt svaga eller är missnöjda med sin kropp kan ha bristande självrespekt. Det är viktigt att den vuxna då ingriper och stöder dessa barn och unga. (Lintunen 2000 s. 84-85)

Kuusela betonar att det är viktigt att den vuxna behandlar alla barn och unga jämlikt, eftersom man som vuxen med sitt beteende påverkar barnens och ungdomarnas

självuppfattning. Enligt Kuusela fungerar man också som en etisk fostrare och som en moralisk modell. (Kuusela 2005 s. 17,19)

5.4 Motionens inverkan på psykiska problem

Människor upplever välmående individuellt, och man kan själv uppleva att man mår bra även om andra inte kan förstå eller se det. Det är också viktigt att komma ihåg att upplevelsen av välmående förändras ständigt enligt olika situationer, händelser och livsfaser. (Ojanen 1995 s. 13-14) Motionens psykiska inverkan är också individuell och beror på till exempel hur ansträngande motionen är, orsaken till att man motionerar, omgivningen, situationen och hur van man är att röra på sig. (Ilmarinen 1993 s. 43)

Motion förbättrar psykiskt välmående när den är frivillig, utmanande, lagom intensiv och belastande och skapar positiva upplevelser. Motion är ett sätt att uppleva omväxling, spänning, glädje och skapa en känsla av kontroll i sitt liv. Denna känsla av kontroll anses vara den mest betydelsefulla faktorn i att skapa psykiskt välmående. (Ojanen 1995 s. 25)

En enkät som ingick i projektet ”Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi” (Motion och psykiskt välmående) visade att motion förbättrar både fysisk kondition och humör. De som svarade tyckte också att motion förbättrar mental hälsa, ger omväxling, hjälper till att slappna av, förbättrar arbetsförmågan, tar bort tankarna från tråkiga saker, förbättrar förmågan att tåla stress, höjer självkänslan och ger vänner. (Ojanen 1995 s. 16)

I projektet ”Liikunta ja mielenterveys” (Motion och mental hälsa) undersökte man på hurdant humör personerna var efter motion. Det visade sig att de var på gott humör, de upplevde till exempel lycka, ro, värme, glädje, hoppfullhet och den starkaste känslan var känslan av befrielse. Dessa upplevelser är inte unika, man kan uppleva samma känslor om man till exempel deltar i sociala sammanhang. Men de största fördelarna med motion är ändå känslan av frihet och ångestlindringen. (Ojanen 1995 s. 17)

Egil Martinsen, en norsk psykiater, är av samma åsikt. Martinsen hävdar att motionen lindrar ångest och spänning, man litar mera på sig själv, man blir mindre deprimerad, man får en bättre kroppsuppfattning, man anpassar sig bättre socialt och arbetsförmågan

förbättras. Man sover också bättre, kan tänka mera klart, är mindre neurotisk och använder mindre mediciner och alkohol. (Luotoniemi 1986 s. 23)

Också Numminen tar upp motionens lugnande verkan. Han refererar till Siren-Tiusanen (1996) som konstaterar att ett fysiskt aktivt barn använder mycket energi när han rör på sig. Därefter är det naturligt att barnet är trött och sover bättre. Därför kan ett barn som inte får tillräckligt utlopp för sin energi bråka även om orsaken bara är att han skulle behöva få röra på sig mera. (Numminen 2000 s. 51) En nyzeeländsk undersökning som citeras i Helsingin Sanomat visade att 7-åriga barn som hade rört sig under dagen somnade snabbare än de som mest hade suttit. Ju mera ansträngande motionen var, desto snabbare somnade barnen. Varje timme barnet hade suttit inne resulterade i att det tog tre minuter längre för honom att somna på kvällen. (Helsingin Sanomat 26.9.2009)

Som Markku Ojanen påpekat finns det inte specifika grenar som bättre än andra stöder psykiskt välmående. (Ojanen 1995 s. 24) Men speciellt då en grupp motionerar tillsammans erbjuds det flera tillfällen att utveckla sin förmåga att lyssna och kunna leva sig in i någon annans situation, uttrycka sig själv klart, ta ansvar, kunna samarbeta och lösa konflikter. (Kuusela 2005 s. 15)

Ändå har all verksamhet från spel och motion till att gå i skolan bra inverkan. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993 s. 123) Betydelsefullt är hur olika situationer inom motion stöder barn och ungas uppväxt och utveckling som helhet, vad barnet eller den unga lär sig av sig själv som en social, emotionell och verksam individ. (Hakala 1999 s. 92)

Också barns och ungas förväntningar, hur engagerade de är samt hur de upplever motionen är viktigt. Hurdan slags motion det än är frågan om så är dess inverkan på psykiskt välmående större ju större förväntningar man har, desto mera engagerad man är och desto mera nytta man upplever att man får av motionen. (Ojanen 1995 s. 24) Motion som ungdomarna själv har organiserat kan ha stor betydelse för ungdomarnas trivsel, sociala relationer och deras motoriska uppväxt. Därför är det viktigt att ungdomarna har möjligheter till detta och att man uppmuntrar dem till det. (Telama 2000 s. 72)

Det kan också hända att själva den fysiska aktiviteten inte är den betydelsefulla faktorn, utan det är den sociala upplevelsen som är viktig. Motion kan vara ett sätt att träffa vänner,

känna samhörighet med andra. (Ojanen 1995 s. 30) Kuusela refererar till Välimaa (1995) som påpekar att barns och ungas hälsa långt handlar om ”social hälsa”, det vill säga känslan av att vara accepterad och värdefull. (Kuusela 2005 s. 15)

Man ska också komma ihåg att oberoende av om motion permanent kan påverka en individs psykiska och sociala egenskaper eller inte, så har de upplevelser som individen får från motion en stor betydelse på individens humör. (Telama 2000 s. 58)

5.5 Motionens inverkan på brottslighet och önskat beteende

Att lyckas socialisera starkt asociala eller brottsliga ungdomar är en utmaning för motion inom social fostran. (Telama 2000 s. 64) Kuusela refererar till Eisenberg, Fabes och Losoya (1997) som tar upp att barn och unga, som inte kan uttrycka eller behandla sina negativa känslor på ett konstruktivt sätt, ofta har sociala, emotionella och inlärningsproblem. Hon fortsätter med att referera till Topping, Bremner och Holmes (2000) enligt vilka barn och unga som har goda sociala kunskaper bättre kan bemöta stressiga situationer i livet, och motstå faktorer som kan leda till självdestruktivt beteende, såsom till exempel drogmissbruk. (Kuusela 2005 s. 19-20)

Telama tar upp undersökningar på temat. Flera undersökningar (t.ex. Buhrman 1977, Segrave 1983) har visat att det bland idrottare förekommer mindre brottslighet eller socialt önskat beteende. Det är dock inte möjligt att dra slutsatsen att det är på grund av motionen. Enligt Segrave (1983) kan resultaten också bero på att de som är aktiva inom motion inte hinner till exempel begå brott. (Telama 2000 s. 56, 64)

Det finns också resultat som pekar på det motsatta. En undersökning av ishockeyspelare visade att de som spelar var mera våldsamma än de som inte sysslade med ishockey. Resultaten visade dock också att de som spelade ishockey på högre nivå visade mindre våldsamhet än de som spelade på lägre nivå. (Telama 2000 s. 64)

De undersökningar som visade mest positiva resultat var sådana, där man istället för tävlingsmotion koncentrerade sig på motion som betonade individens ansvar, samarbete mellan ungdomarna, personliga utmaningar och verksamhet i naturen. I denna verksamhet

betonar man betydelsen av de sociala och psykologiska faktorerna mera än motion i sig. (Telama 2000 s. 64)

Telama nämner Segrave med flera (1983) som konstaterar att motionsprogram som betonar verksamhet i naturen och äventyrsverksamhet har minskat på återfallsbrottslighet, vilket tyder på att motionen verkligen har förebyggande verkan. I programmen har man betonat individens ansvar, samarbete med gruppen och mål som individen själv eller gruppen tillsammans har satt. Särskilt har man tillämpat dessa program på ungdomar med beteendestörningar. Ändringarna har inte varit stora, men man har ändå märkt att programmen har påverkat ungdomarnas självkontroll och förmågan att bry sig om andra. (Telama 2000 s. 64)

5.6 Äventyrsverksamhet som socialpedagogisk metod

Äventyrsverksamhet är ett exempel på en socialpedagogisk metod. Man använder hela gruppens resurser för att nå nytt slags beteende. (Hämäläinen & Kurki 1997 s. 49)

Väsentligt med äventyrsverksamhet är att det sker i naturen. Man ska klara sig i naturen och kunna tillfredsställa grundbehoven såsom mat, vila och värme. Olika äventyrsaktiviteter såsom till exempel klättring hör också till verksamheten. (Bowles 1995 s. 70, 76)

Cavén och Piha refererar till flera undersökningar, bland annat Berman och Anton (1988), som visar att centrala faktorer inom äventyrsverksamheten är att stöda barn och unga till att bli mera självständiga, utveckla sina kunskaper och lära sig att uttrycka sina känslor genom verksamheten. I verksamheten betonas en positiv inställning till livet. Med hjälp av äventyrsverksamhet uppmuntrar man barn att använda sina egna resurser. Man stöder barnens och den ungas identitet genom att erbjuda dem möjligheten till att lyckas. (Cavén & Piha 1995 s. 14, 102)

Genom ett äventyr får barnet eller den unga använda hela sin kapacitet, dvs. sina fysiska, psykiska och sociala förmågor. Målet är att visa på styrkor och kompetenser, inte koncentrera sig på svagheter eller misslyckanden. Upplevelsen av att ha lyckats eller ha

klarat av en utmaning förstärker känslan av kontroll över livet, vilket i sin tur stärker förmågan att klara sig i vardagligt liv. (Cavén & Piha 1995 s. 14, 102)

De sociala förmågorna förbättras, eftersom man i naturen ska klara sig med hjälp av gruppen. Ett lyckat slutresultat kräver att alla i gruppen kan samarbeta och fungera tillsammans (Teini 1994 s. 84). Alla försöker hitta på lösningar till problem, ta beslut och ta ansvar. Detta leder till en mera positiv inställning till gruppmedlemmarna. (Cavén & Piha 1995 s. 102)

Cavén och Piha refererar till Morse (1947) som tar upp flera terapeutiska fördelar med verksamhet i naturen, till exempel möjligheten att observera barnet under aktiviteten, den sociala situationen och möjligheten till positiva upplevelser genom en spännande verksamhet. (Cavén & Piha 1995 s. 13) Att övernatta i skogen eller att lyssna på naturens ljud kan vara en helt ny upplevelse, men naturen erbjuder också en helt ny slags omgivning för en person som bor på en anstalt (Teini 1994 s. 84). På anstalter lär barnen sig att fungera enligt avdelningens regler och rutiner, vilket kan leda till att barnets eller den ungas riktiga personlighet inte kommer fram (Cavén & Piha 1995 s. 92). I en ny omgivning kan man lära sig nya saker om sig själv, men också om andra. En vårdare kan se helt nya sidor hos ett barn eller ungdom när man är i en friare omgivning. Barnet eller den unga kan också se nya sidor hos vårdaren. (Teini 1994 s. 84)

Mason (1987) sammanfattar äventyrsverksamheten i sju olika faktorer, omedelbar feedback på beteendet, tillit, verklig inte inbillad rädsla, positiv stress, konfrontation med egna gränser, empati och jämställdhet mellan könen. (Cavén & Piha 1995 s. 14)

Inom Outward Bound, en världsomfattande organisation som organiserar äventyrsverksamhet, har man forskat i äventyrsverksamhetens inverkan på problemungdomar. Resultatet visar att äventyrsverksamhet betydligt höjer självförtroendet och känslan av ”inre kontroll” hos emotionellt störda ungdomar. Känslan av att få ”inre kontroll” betyder att individen upplever att hans beslut och beteende påverkar omgivningen, han har makt över sina egna handlingar och sitt eget liv. (Cavén & Piha 1995 s. 17)

Cavén och Piha refererar vidare till en undersökning gjort av Gillet med mera (1991) i vilken de kom underfund med att ett sex dygn långt äventyrläger för 16–18-åriga ungdomar ledde till en positiv förändring i ungdomarnas självuppfattning, uppfattning om sin identitet och beteendet. (Cavén & Piha 1995 s. 16)

Enligt resultaten (t.ex. Berman & Anton, 1988) har äventyrsverksamhet en stark påverkan på emotionellt störda ungdomar och ungdomar med beteendeproblem. Ungdomarna är mera självsäkra, motiverade och mindre rastlösa efter äventyrsverksamhetslägren. I gruppen förbättrar ungdomar sina förmågor till växelverkan, deras självkontroll blir bättre, de är mindre aggressiva och mindre trotsiga, vilket i sin tur leder till att de blir bättre socialt accepterade. (Cavén & Piha 1995 s. 17)

5.7 Verksamheten ”Toiminnalliset”

Det här avsnittet bygger på intervjun med Minna Kolsi. De direkta citaten har jag själv översatt från finska till svenska.

”Toiminnalliset” (”De Verksamma”) är en organisation som lyder under Helsingfors stad. ”Toiminnalliset” organiserar motionsverksamhet såsom äventyrsverksamhet och andra aktiviteter för barn och ungdomar inom barnskyddet. Jag intervjuade Minna Kolsi, ledaren för ”Toiminnalliset” för att få veta mera om organisationen samt om Kolsis upplevelser av motionens betydelse för barn och ungdomar inom barnskyddet.

Klientgruppen som ”Toiminnalliset” riktar sig till är barn och ungdomar i alla åldrar inom Helsingfors stads barnskyddsanstalter så fältet är väldigt brett. I princip organiseras verksamhet för barn och ungdomar mellan 0-21 år, men den konkreta åldersfördelningen är barn och ungdomar i skolåldern, det vill säga mellan fem och aderton år.

Verksamheten började med att en i personalen på ett barnhem började sätta sig in i äventyrsverksamhet, och i början av 1990-talet grundades ”Mäntyriippujat” (”Tallhängarna”). Då var verksamheten koncentrerad på vildmarkskunskaper och äventyrsverksamhet. Denna verksamhet fortsatte dock inte länge men, blev startpunkt för ”Toiminnalliset”.

Minna Kolsi, som nu leder ”Toiminnalliset”, säger att det mycket tidigare hade funnits arbetare på barnskyddsanstalter som hade ordnat bollspelsturneringar mellan anstalterna. Då måste dock alla anstalter själv betala för att kunna delta. Sedan började man tänka att det skulle vara bra om det skulle finnas en skild budget för kostnaderna. Nu har ”Toiminnalliset” ett eget moment i Helsingfors stads socialbudget.

Kolsi berättar att bollspel och lagsporter fortfarande är starkt med i verksamheten, men nu är verksamheten bredare än i början, förutom motion finns det också konst och drama. Man ordnar bland annat olika läger och andra evenemang samt till exempel idrottsturneringar.

5.7.1 Motionsverksamhet i praktiken

Personalens roll är enligt Kolsi väldigt viktig. Hon anser sig själv vara ”katalysatorn, som ser till att något händer”, men är ingen expert på barnen. Hon poängterar att det är personalen på en viss avdelning som känner barnet bäst och vet vad han mest behöver. Det är också på personalens ansvar att ta fasta på de idéer eller förslag som Kolsi sänder.

Enligt Kolsi borde personalen på barnskyddsanstalter se verksamheten som ”Toiminnalliset” organiserar som en del av barnets vård, och verksamheten borde stöda egenvårdararbetet. Kolsi tillspetsar att verksamheten inte borde ses bara som en ”nöjesavdelning där man kan skaffa biljetter” utan som stöd för arbetet på avdelningen.

Kolsi tycker att det är otroligt viktigt att vuxna är tillsammans med barn och unga till exempel i turneringar. Den vuxna tar hand om en och man kan lita på att den vuxna bryr sig om en, eftersom han har kommit med. Man vet också att om någonting händer så kan man vända sig till den vuxna och om det uppstår en konfliktsituation eller slagsmål så vet man att den vuxna försvarar en. ”Någonting barnet kanske inte har upplevt tidigare.”

Också i konfliktsituationer känner den vuxna barnet och hans sätt att reagera, och vet när han ska gå emellan om det har uppstått en konflikt. ”De är ju då man lär sig.” Den vuxna kan uppmuntra barnet att försöka behärska sina känslor, och inte reagera genast utan lugna ner sig först. Men det som behövs är att det finns en bekant vuxen som känner barnet och vet när han måste ingripa.

Kolsi håller också med om att de vuxna ska vara modellen. Det räcker att man ”tar på sig skorna och drar. Inte behöver man prestera något desto mera speciellt.” Om det inte finns vuxna som är aktiva inom motion, så då finns det troligen inga barn eller ungdomar som är det heller.

Genom motion kan man också vara fysiskt nära barn och ungdomar. Till exempel i spel där man ska hålla varandra i handen har man ”lov att komma nära den andra”. Förmågan till växelverkan kan man också öva med bollspel. Om man kastar boll till varandra så måste man samarbeta för att hitta en gemensam takt. Man kan inte kasta bollen för fullt på den andra, men man kan inte heller låta den rulla utan fart. ”Man måste hitta den gemensamma melodin.”

Enligt Kolsi är barn och ungdomar inom barnskyddet på många sätt likadana som alla barn och ungdomar, men enligt Kolsi märker man att de har skyddsmurarna färdigt uppe. Redan det att komma till den plats där motionen sker är en utmaning för barnet eller den unga. Kolsi har märkt att barn och ungdomar som kommer från familjer har en starkare självkänsla och självuppfattning. ”De kan vara mera säkra på sig själv och hur de ser ut, vad de har på sig, valde man rätta skor, hur ser håret ut.” Barn och ungdomar från barnhem utgår ifrån att ”det är ändå något fel på mig, jag blir ändå inte accepterad, jag blir ändå mobbad.” Man måste förstå och tillåta det, och göra det så lätt som möjligt för barnet eller den unga att vara.

Till exempel görs kroppskontrollövningar alltid i en ring, av alla tillsammans, så att ingen behöver prestera ensam. Barnen och ungdomarna ska alltid känna att ”andra gör också, jag är inte den som andra tittar på”. Kolsi anser också att tävling inte hör hemma inom barnskydd. En tävlingsanda finns enligt henne hos alla, och det är friskt och roligt, men hon upplever inte att hon behöver förstärka det. I lagsporter finns det ju dock tävling i viss mån, men det är inte samma sak. ”Att man förlorar som ett lag är ändå en helt annan sak än om man ensam förlorar ett lopp.” Att uppleva en sådan besvikelse ensam, vore enligt henne alldeles för mycket för ett barn eller ungdom i den livssituation han är.

Hon tillägger dock att det är viktigt att uppleva besvikelser också och inom motion kan man lära sig att hantera misslyckanden. Det att man sparkar förbi målet är en mindre besvikelse,

men om man kan klara av det så kanske klarar man sedan av en lite större besvikelse också. Inom lagsporter har man dessutom lagkamrater som stöd.

På barnhem är många barn och ungdomar också antingen väldigt smala eller överviktiga. Många har ätstörningar som mera än sjukdomar är livsstilsproblem. Det handlar om barnets eller den ungas förhållande till mat. Ger mat tröst när man är ledsen eller rädd, och äter man sött när man firar något, gör man det hela tiden för att få tankarna bort från tråkiga saker. Barnen och ungdomarna har en bristande kroppsuppfattning och är inte alls du med sin egen kropp. Genom motion lär man sig om sin egen kropp och dess förmågor. En förbättrad kroppsuppfattning höjer i sin tur självkänslan. Om man är duktig på att röra på sig och kontrollera sin kropp, man känner att man har en bra kondition, så förbättras också det psykiska välmåendet.

Kolsi har på olika läger sett också många flickor med mycket muskelvärk eller huvudvärk. De reagerar alltså på sina upplevelser och känslor med fysisk värk. Motion utlöser de fysiska spänningarna och man mår bättre.

Hon tar också upp att även om hon alltid har vissa mål för lägren och aktiviteterna så är de konkreta resultaten, som en bild på ett konstilläger eller en viss motionsprestation inte betydelsefulla. Betydelsefull är den process barnet själv genomgår, upplevelsen av att han åstadkommer något, det är det viktiga.

5.7.2 Äventyrläger

Kolsi har lett och ordnat fler äventyrsverksamhetsläger för barn och ungdomar inom barnskyddet. Hon berättade att man kan se tydliga förändringar hos barn och unga under lägret. De kan visa en helt annorlunda personlighet under de två första timmarna av lägret än då lägret är över.

I början vill barnen eller de unga inte göra någonting, eftersom de känner sig rädda och spända. Därför är det speciellt viktigt att början av lägret är välplanerad, så att man kan skapa en känsla av trygghet. Ingen ska behöva vara orolig och ingen ska behöva känna skam. Eftersom man oftast inte vet hur duktigt barn och ungdomar har eller vad som har hänt innan de har kommit till lägret så måste ledaren vara väldigt alert på hurdan

gruppen är, och på vilken nivå man ska börja. Vems beteende ska man lugna ner, och vem ska man försöka få komma mera fram.

Man börjar med att lära sig varandras namn och bli bekant med de övriga i gruppen. Och så småningom när lägret kommer igång hittar alla, oftast genom små gruppövningar, sina platser, styrkor och sätt att vara i gemenskapen. Och känner att de är accepterade. Före första kvällen har alla hittat åtminstone en kompis och de stöder varandra.

På äventyrslägren grundar sig verksamheten på olika uppgifter och aktiviteter. Dessa innehåller alltid vissa mål man vill uppnå, till exempel att barnen ska hjälpa varandra. Man kan också ha en berättelse eller annat tema för lägret, och sedan bygger man olika uppgifter runt det temat. För Kolsi är det också viktigt att på lägren råder en anda av respekt och frivillighet. Hon vill att man lyssnar på barnet och stöder honom. Allt ska verkligen ske på barnets villkor, gruppen betonas på så sätt att också de svaga tas med och ”man bygger de element som behövs i livet”.

Väsentligt är att alla uppgifter görs i gruppen och gruppen måste samarbeta för att kunna få uppgiften gjord. För att samarbetet ska lyckas är det viktigt att barnen och de unga tar olika roller. För den vuxna är det viktigt att se till att alla får delta och vara med. Om man till exempel märker att ett barn eller en ungdom är så rädd för att klättra att han inte klarar av det, så kan man hitta på en annan roll åt honom. Han kan till exempel hjälpa att bära saker, eller vara med och hjälpa sätta klättringsselen på andra.

Kolsi själv upplever att man i barnet eller den unga ser ”det äkta jaget”. Man får vara sig själv och man kan lämna de roller man annars har bakom sig för en vecka eller ett veckoslut. Detta upplever Kolsi som väldigt viktigt. ”Då vet jag att jag har lyckats nå målet och mer förmår jag inte. Och behöver inte heller. Det är ju barnet som gör arbetet för sig själv, och de andra barnen för varandra. Jag har gjort mitt om omgivningen är trygg och programmet tryggt. Ingen har behövt ge mera än vad han har varit villig att ge.”

Enligt Kolsi märker man när lägret närmar sig slutet att barnen och ungdomarna fattar att de snart måste återvända till vardagen. De upplever att de inte mera kan bete sig såsom på lägret. Oftast skulle de inte vilja lämna lägret utan stanna ännu i ”ett par dagar”.

6. MATERIAL- OCH METODBESKRIVNING

6.1. Kvalitativ och kvantitativ undersökning

Kvalitativ undersökning producerar kunskap i ord till exempel genom en intervju. Intervjuaren väljer ämnet och i vilken utsträckning det ska behandlas men intervjuaren försöker påverka informantens svar så lite som möjligt för att få fram informantens sanna åsikter och tankar. Informanten ska få berätta fritt med egna ord och på sitt sätt utan att intervjuaren styr hans svar. (Jacobsen 2008 s. 48, 49)

Kvantitativ forskning producerar kunskap i form av siffror till exempel genom en enkät med fasta svarsalternativ. (Jacobsen 2008 s. 47) En fördel med kvantitativa resultat är att de är mera generaliserbara. En nackdel är dock att det finns risk att informationen man får förblir ytlig. (Jacobsen 2008 s. 53, 54)

Det finns båda för- och nackdelar med kvantitativa och kvalitativa undersökningsmetoder. Det som är en nackdel hos den ena är en styrka hos den andra. Därför kan man anse att metoderna kompletterar varandra. De kan användas för att mäta samma saker men man får informationen i olika former. Man kan till exempel ha en enkät med några öppna frågor vilka den som svarar får besvara med egna ord. (Jacobsen 2008 s. 58)

6.2 Mitt val av metod

Jag valde ett barnhem jag kände till där det finns möjlighet till motion. Jag ville närmare undersöka hurdan roll motion har i barnhemmets vardag, och hur personalen upplever motionen och dess betydelse för barn och unga på barnhemmet.

Eftersom en kvalitativ undersökning inte tillämpar sig för att till exempel intervjua så väldigt många så är det viktigt att välja sådana informanter som på bästa sett representerar den grupp man undersöker. (Jacobsen 2008 s. 121)

Jag valde att intervjua två i personalen på barnhemmet. Från början hade jag som kriterier för mina intervjuobjekt att de skulle vara aktiva inom motion, till exempel inom innebandy,

som spelas två gånger i veckan. Då skulle dessa personer kunna berätta om hur barn och unga beter sig i lagspelssituationerna. Mitt andra kriterium var att jag ville intervjua båda könen, en man och en kvinna. Mitt sista kriterium var att jag inte ville intervjua personalen på avdelningen där jag jobbat, eftersom de är såpass nära mig att mina åsikter eller bara det att jag är intervjuaren skulle ha kunnat påverka deras svar. Jag ville också att mina intervjuobjekt skulle arbeta på skilda avdelningar för att få en bredare bild av motionens betydelse, eftersom varje avdelning är olik och fostringsmetoderna och attityderna kan skilja sig.

Den manliga arbetaren valde jag på grund av att jag visste att han var aktiv inom motionen på barnhemmet. Eftersom det var svårt att hitta en kvinnlig arbetare som skulle ha varit aktiv inom motionen, så valde jag slutligen en som arbetat länge med barn och ungdomar och hade lång erfarenhet av arbete på detta barnhem.

I en kvantitativ undersökning kan man behandla många enheter. Oftast består kvantitativ undersökning av enkät med fasta svarsalternativ. (Jacobsen 2008 s. 180)

Som kvantitativ forskningsmetod valde jag en enkät, eftersom jag ville få information i större utsträckning och barnhemmet jag samarbetade med var såpass stort att en enkätundersökning lämpade sig väl. Det finns 10 avdelningar och 54 i personalen. Jag var också intresserad av att jämföra enkätsvaren med mina resultat från intervjuerna för att få mera generaliserbar kunskap.

6.3 Min kvalitativa undersökning

Det finns skillnader i hur en intervju är uppbyggd. Man kan ha en helt öppen intervju som fungerar som ett samtal mellan två parter men vanligtvis är intervjun i viss mån strukturerad till exempel så att intervjuaren har valt vissa teman som ska behandlas. (Jacobsen 2008 s. 95)

För att försäkra sig om att man tar fasta på de viktiga teman som man vill behandla bör man planera och utarbeta en översikt över de teman som man vill tas upp under intervjun. Man ska dock inte låsa sig vid den ordningsföljden utan man ska ta upp teman i den ordning som

de passar in i intervjun, om inte den intervjuade själv kommer in på något av dem. (Jacobsen 2008 s. 96-97)

Det är också viktigt att komma ihåg att intervjuaren kan påverka de svar som intervjuobjekten ger. Intervjuobjekten kan observera intervjuaren, hans ansiktsuttryck eller kroppsspråk, ser intervjuaren till exempel uttråkad eller ointresserad ut, och enligt de observationer ge sådana svar som han upplever att skulle göra intervjuaren nöjd. (Jacobsen 2008 s. 101)

Jag använde mig av en temaintervju. Jag hade valt fem olika teman (se bilaga 5), deltagande i motion, barnens och ungdomarnas beteende under motionstillfällena, den vuxnas roll och betydelse under motionstillfällena, motionens inverkan på barn och ungdomar och övriga tankar om motion hos den jag intervjuar. Som stöd hade jag färdiga frågor för att försäkra mig om att jag inte glömde bort något viktigt. Frågorna i intervjun var formulerade som öppna frågor. De jag intervjuade fick fritt berätta och ta upp sina erfarenheter. Som intervjuare lyssnade jag aktivt så att den jag intervjuade såg att jag var intresserad, men jag kommenterade inte deras svar eller tog upp mina åsikter.

Vid val av plats för intervjun är det bra att försöka välja en miljö som är så naturlig som möjlig för den som intervjuas, eftersom en onaturlig miljö har tendens att påverka den intervjuades svar till mindre sanningsenliga. (Jacobsen 2008 s. 97)

Jag valde att göra mina intervjuer med barnhemspersonalen på barnhemmet, eftersom det var en naturlig plats för dem. Det var också lättare för dem att inte behöva ta sig till ett annat ställe. Detta underlättade också deras situation på det sättet att intervjuerna kunde göras under arbetstid.

”Ett bra samtal kräver att man har tät ögonkontakt.” Under en intervju måste man göra anteckningar för att komma ihåg det som kommit upp under intervjun men då blir det svårt att upprätthålla en bra ögonkontakt. En lösning är att använda till exempel en bandspelare. Då är det lättare att upprätthålla en naturlig samtalskontakt till den man intervjuar och man får direkta citat på band. Risker finns dock att den intervjuade inte kan förhålla sig naturligt eller inte svarar sanningsenligt ifall det hon säger blir inbandat. (Jacobsen 2008 s. 98-99)

Jag hade informerat dem som jag intervjuade redan i mitt följebrev att jag gärna använder bandspelare som stöd om det passar dem. I början av intervjun frågade jag ännu om jag fick använda bandspelare, och klargjorde att det bara är jag som får lyssna på inspelningen och om det framkommer namn eller dylikt under intervjun så kommer jag inte att använda dem. Det passade alla att jag bandade in intervjuerna.

Det är också viktigt att planera hur man ska avsluta intervjun. (Jacobsen 2008 s. 106)

Jag avslutade mina intervjuer med att i slutet säga att mycket viktig information har kommit fram och fråga om min informant ännu hade några tankar eller saker han ville berätta eller ta upp.

Efter att man har gjort alla intervjuer måste man strukturera den rådata, till exempel utskrift av intervju, man har fått för att kunna analysera den. (Jacobsen 2008 s. 134-135)

Efter att ha transkriberat mina intervjuer bestämde jag mig att analysera texten med hjälp av innehållsanalys.

I en innehållsanalys bestämmer man först vilka som är relevanta teman. Sedan börjar man samla svaren man fått i intervjun under dessa teman för att skapa struktur. Kategoriseringen gör det också lättare att senare jämföra olika intervjuer med varandra. När man har samlat sin data under kategorierna kan man också beakta hur ofta ett fenomen har dykt upp under intervjun, det vill säga hur mycket vikt den intervjuade lägger på vissa saker. Till sist jämför man olika intervjuer med varandra och funderar på orsaker varför det finns skillnader mellan svar, vad är orsaken till att man har olika uppfattningar. (Jacobsen 2008 s. 139-144)

Jag delade in mina intervjuer i olika teman, aktivitet inom motion på barnhem, aktivitet utanför barnhemmet, skillnader mellan flickor och pojkar, ålderns inverkan, den vuxnas roll, fördelar med motion och konfliktsituationer under motionen. När jag jämförde svaren i de två intervjuerna märkte jag att svaren var i stora drag lika, men det fanns också skillnader inom vissa ämnen. Det anser jag att beror på att intervjuobjekten hade vissa favoriter bland motionsformerna.

6.4 Min kvantitativa undersökning

Det finns olika sätt att samla in data när enkäten är klar. De vanligaste sätten är att skicka enkäten per post eller e-post till dem man vill undersöka, göra enkäten via telefon så att den som undersöker läser upp frågorna och svarsalternativen i telefon och fyller i enkäten, samt att undersökaren och den som svarar träffas personligen och undersökaren läser upp frågorna och svaren och fyller i enkäten. (Jacobsen 2008 s. 200)

Jag valde att personligen föra enkäterna till alla 10 avdelningar på barnhemmet, eftersom jag tänkte att det att personalen personligen ser vem jag är skulle kunna höja svarsprocenten. Jag hade först skickat ett foljebrev till alla avdelningar där jag berättade vem jag var, vad jag undersökte och att jag skulle föra enkäterna till alla avdelningar en viss dag och sedan hämta dem om en vecka.

Man kan försöka höja svarsprocenten genom påminnelser. Man kan till exempel skicka en ny enkät till den som inte har svarat. (Jacobsen 2008 s. 229)

Det var meningen att skicka en påminnelse per e-post till alla avdelningar, men på grund av att barnhemmets e-post inte fungerade den veckan kunde jag inte göra det.

Det kan hända att folk inte vill svara på enkäter, eftersom de är rädda att någon får veta vad de svarat. Därför är det viktigt att garantera dem som svarar att allt sker anonymt. (Jacobsen 2008 s. 229)

För att garantera anonymitet fanns varje frågeformulär inne i ett kuvert som man efter att man hade svarat själv kunde sluta. Alla kuverten lades i ett stort kuvert, vilket kunde stängas efter att alla hade svarat. På detta sätt kunde alla vara säkra på att ingen annan än jag skulle kunna se svaren.

Det finns olika typer av svarsalternativ i en enkät. Kategoriska svar berättar om olikhet eller likhet mellan dem som svarar. Man hör antingen till en grupp eller till en annan enligt sitt svar. Rangordnade svar berättar också till vilken grupp man hör, men dessa svar ger också möjlighet till att se en koppling mellan olika svar. Till exempel kan man utgå ifrån att om man har svarat att man har hög inkomst, tjänar man mer än de som har svarat att de har medelinkomst. Den sista typen är metriska svarsalternativ. Med metriska svar kan man

gruppera dem som svarar, rangordna dem och mäta exakt avstånd mellan dem som har svarat. Till exempel kan man komma fram till hur många timmar mer en grupp ser på tv jämfört med en annan grupp eller andra grupper. (Jacobsen 2008 s. 184-185)

Min enkät bestod av båda öppna frågor och fasta svarsalternativ. Jag hade båda kategoriska och rangordnade svarsalternativ. Kategoriska svarsalternativ använde jag för att det var relevant att få veta hur populationen i fråga var uppdelad i två grupper. Rangordnade svarsalternativ använde jag i frågor där jag ville bli mera medveten om olika nyanser i de svar som gavs.

För att kunna behandla det materialet man har samlat in med enkäter måste man först mata svaren i ett datorprogram för att lätt kunna analysera det. Efter att ha kodat svaren in i programmet kan man börja analysera dem. Man kan analysera frågorna genom att behandla varje fråga skilt för sig eller så att man utreder om det finns en samvariation mellan två frågor, om ett svar kan förklara det andra svaret. (Jacobsen 2008 s. 233) Öppna frågor kan man analysera genom att dela in svaren under olika teman och sedan räkna hur många svar som faller under olika teman. Med hjälp av de numeriska värdena kan man analysera resultaten med statistiska mått. (Jacobsen 2008 s. 266)

Jag valde att använda Microsoft Excel för att behandla mina resultat. En del svar behandlade jag som enskilda och sedan provade jag också hitta en samvariation mellan vissa svar. Svaren på en av mina öppna frågor ändrade jag till numeriska värden för att kunna se om de samvarierade med svar från två av mina frågor med fasta svarsalternativ. Jag hade en öppen fråga där personalen fick berätta om sin egen inställning till motion. Enligt deras svar delade jag in svaren i 1 och 2. 1 betydde att man inte var aktiv inom motion och 2 att man var aktiv. Andra svar på mina öppna frågor analyserade jag i samband med mina intervjusvar med hjälp av en innehållsanalys.

6.5 Validitet och reliabilitet

Efter att man har gjort sin undersökning måste man kritiskt granska de resultat man har fått fram för att få reda på hur hållbara de är. (Jacobsen 2008 s. 156)

”Intern validitet” handlar om hur ”sanna” de resultat man har fått är. Man ska också fundera över om man har intervjuat eller undersökt rätta människor samt om man har använt rätta källor. Även om man har använt rätta källor så kan det hända att de inte innehåller den bästa informationen. Till exempel är kunskapen bättre om den kommer från någon som själv har upplevt eller varit med om det som temat handlar om, än om kunskapen kommer från andrahandskällor. Det kan också hända att när man har gjort en innehållsanalys och samlat informationen under olika teman, har man hoppat över någonting. Man ska fundera efter om en annorlunda kategorisering skulle ha gett annorlunda svar. Det är också viktigt att komma ihåg att även om man kan visa att det finns ett samband mellan två saker, den ena leder till den andra, så kan man aldrig helt lita på det och dra absoluta slutsatser. (Jacobsen 2008 s. 156-166)

I kvantitativa undersökningar handlar det långt om ”begreppsvaliditeten”, har man valt rätta svarsalternativ till de fasta frågorna. Man ska vara noga med att de alternativ man väljer verkligen ger information om det fenomen man undersöker. Svarsalternativen ska inte heller vara för allmänna. (Jacobsen 2008 s. 268, 272)

Extern validitet handlar om överförbarhet. Det är svårt att generalisera resultat från kvalitativa undersökningar, eftersom målet med de undersökningarna inte egentligen är att göra generella slutsatser. Man kan aldrig helt generalisera det som man får fram i kvalitativ undersökning men om en viss åsikt dyker upp hos många enheter så då kan man dra slutsatsen att åsikten är sannolik. (Jacobsen 2008 s. 167-167)

Med kvantitativa undersökningar strävar man efter att nå generaliserbar kunskap. Den största risken är att de som svarar på enkäten inte av någon orsak passar att representera hela populationen. (Jacobsen 2008 s. 275)

Reliabiliteten handlar om frågan om man kan lita på sina resultat. Man ska fundera över om att man själv kan ha påverkat de svar som de man undersökte gav, eller kanske omgivningen har haft en påverkan. De svar man fick kunde också vara påverkade av humöret hos den man undersökte. Det är också möjligt att man under intervjun har antecknat fel, eller glömt någonting som skulle ha haft stor betydelse för resultaten, eller att

man har felkodat svaren i den kvantitativa undersökningen, på datorn, eller inte har kunnat använda rätt program. (Jacobsen 2008 s. 169-173, 289)

6.6 Etiska reflektioner

Jacobsen tar upp tre grundläggande etiska krav för undersökningen. Dessa är ”informerat samtycke”, ”krav på skydd av privatlivet” och ”krav på att bli korrekt återgiven”. (Jacobsen 2008 s.21)

Informerat samtycke betyder att de som blir undersökta deltar frivilligt och förstår vad det innebär att delta. De som undersöks ska ha tillräckligt med information om vad undersökningen innebär och vad huvudsyftet är. (Jacobsen 2008 s. 22-23)

Skydd av privatlivet betyder att man ska respektera integriteten hos dem som undersöks. man ska ta i beaktande känsligheten i ämnet som undersöks, eftersom personer kan reagera på olika ämnen på olika sätt. En annan viktig sak är att man ska sträva efter att de som deltar i undersökningen ska förbli anonyma. (Jacobsen 2008 s. 24-25)

Kravet på att bli korrekt återgiven handlar om att resultaten ska presenteras på rätt sätt. Man ska inte ta ett resultat ur sitt sammanhang för att bevisa något som den som deltog i undersökningen inte har avsett. Man ska inte heller lämna bort resultat som kan vara av betydelse, även om de skulle strida mot de resultat man önskar att nå. (Jacobsen 2008 s. 26-27)

De tre kraven fylls i mina undersökningar. Det var frivilligt att delta i båda enkätundersökningen samt att bli intervjuad. Jag förklarade för dem jag intervjuade vad jag undersökte och varför jag ville intervju just dem.

För att kunna försäkra anonymitet nämnar jag i mitt arbete inte barnhemmet där jag gjorde mina undersökningar, eller någon som deltog i undersökningen vid namn. I början av intervjuerna sade jag också att ifall barnhemmets eller ett barns namn dyker upp under intervjun så nämnar jag inte det i mitt arbete.

Allt forskningsmaterial såsom de ifyllda enkäterna och kassetterna jag har bandat intervjuerna på kommer också att förstöras.

I min resultatredovisning har jag strävt efter att presentera materialet korrekt så att det visar personalens verkliga åsikter.

7. RESULTATREDOVISNING

Mina undersökningar fokuserar på personalens uppfattning om motionsaktivitet inom barnhemmet, samt deras åsikter om motionens betydelse för barn och ungdomar på barnhemmet. Barnens och ungdomarnas åsikter kommer i viss mån fram i intervjuerna med personalen samt i enkätundersökningen.

På barnhemmet finns det 54 arbetstagare. Av dessa svarade 43 personer (80 %). Jag behandlar enkätsvaren i samband med intervjusvaren. I resultatredovisningen presenterar jag inte närmare dem jag intervjuat för att skydda deras anonymitet. Jag behandlar inte enkätsvaren i procent, eftersom figurerna behandlar såpass små siffror. Jag anser att det är lätt att få en klar bild av svaren med hjälp av stapeldiagram och antal och därför anser jag att procenttal inte behövs.

På barnhemmet finns det 15 barn, alltså 12-åringar och yngre, och 37 ungdomar, alltså 13-åriga och äldre. Av dessa är 22 flickor och 30 pojkar. Det finns 10 avdelningar och på de flesta avdelningar finns det 6 barn.

Alla citat i texten har jag själv översatt från finska till svenska.

7.1 Motionsformer och -utrustning på barnhemmet

På barnhemmet finns det möjlighet att spela innebandy eller simma två gånger i veckan, det finns en gymnastiksal och tillgång till en simbassäng. Det finns också ett gym. Det finns möjligheter att vara utomhus, barnhemmet har en stor gård och det finns parker samt en simstrand i närheten. Barnhemmet har också till exempel cyklar, skridskor och slalomutrustning.

7.2 Deltagandet i aktiviteter på barnhemmet

Gemensamt för svaren i intervjuerna och enkäten är att det är svårt att motivera barnen och ungdomarna att röra på sig. Svaren i enkätundersökningen visade att aktiviteten skiljer sig mycket beroende på avdelning. På vissa avdelningar är barnen och ungdomarna aktiva

inom motion, och på vissa finns det så gott som ingen som skulle delta i någon slags motion.

”Speciellt ofta nära placeringen är barnen ganska skygga, och det känns som att det är svårt att få dem att ens vara ute, än mindre att få dem att röra på sig.” Den ena intervjuade sa också att en del av barnen har så många problem och mår så dåligt att han inte vet om motion har någon betydelse för dem. Å andra sidan berättade han hur stor betydelse innebandy hade haft för en pojke med stora problem. För pojken hade motionen fungerat som ett slags ”livlina”.

I allmänhet, så den ena som intervjuades, efter att barnet har bott fem till åtta år på barnhemmet har han också mod att till exempel fara och spela innebandy. Men för nya barn, eller barn som upplever motionen som utmanade, är det oftast svårt.

Hur aktivt barn och ungdomar deltar i motionsverksamheten beror också på arbetsmetoderna på avdelningen. På en avdelning ska alla delta i innebandy eller någon annan slags motion eller åtminstone vara med. Det är ”tid utanför avdelningen”.

Det beror på barnen och deras intressen hur mycket man använder de olika möjligheterna till motion. ”För ett par år sedan använde vi simhallen, barnen var ivriga simmare men är det inte mera. Det växlar lite.”

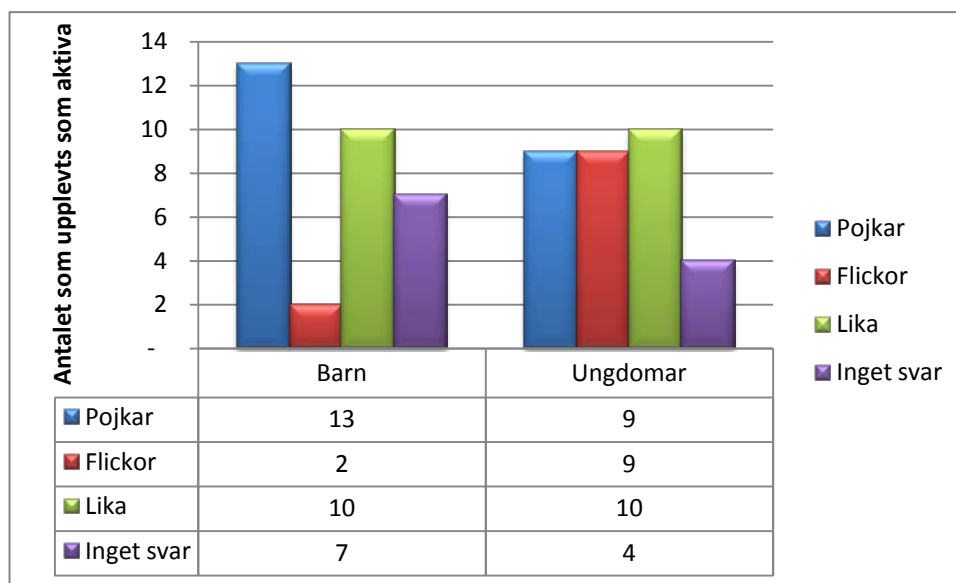
I enkätsvaren kom det fram att aktiviteten inom motion drastiskt har minskat i barnhemmet under de senaste åren, att barnen och ungdomarna nuförtiden rör mindre på sig än tidigare och har sämre fysisk kondition och är överviktiga. Fler nämnde att det borde finnas mera möjligheter till olika motionsformer så att man skulle få så många som möjligt att röra på sig på något sätt.

Motsatsen kom dock också fram, att det nog finns goda möjligheter till motion redan nu. Och att barnen och ungdomarna motionerar också själv eller med personalen genom att spela fotboll, åka rullskridskor, åka skateboard eller cykla.

Enligt enkätsvaren upplevdes det som viktigt att man har möjlighet att använda innebandysalen och simma, men det kom också upp att salen skulle kunna vara i användning till och med varje dag.

7.3 Skillnader mellan flickor och pojkar inom motion

Det finns inga klara skillnader i aktivitet mellan flickor och pojkar. ”Det handlar om personligheten”. Innebandy har mera varit någonting för pojkar när flickor däremot har varit mera aktiva att gå på promenader och att delta i klättring eller annan individuell verksamhet.



Figur 3. Personalens uppfattning över vilka som är mera aktiva inom motion, flickor eller pojkar.

Personalen upplevde (Figur 3) att bland barnen är pojkar aktivare, men bland ungdomarna fanns inte könsskillnader i aktiviteten. Största skillnaden finns mellan flickorna. Denna skillnad kan bero på att det finns fler flickor bland ungdomarna. En stor del ansåg ändå att flickor och pojkar är lika aktiva.

Även om flickorna också tycker om att röra på sig så har de inte i allmänhet varit intresserade av att delta i till exempel innebandy eller fotboll. De grenarna har dock alltid varit så mansdominerade att ”det kräver nog speciellt mod från flickor att våga komma med och spela”.

Några gånger har man också försökt ha egen innebandy för flickor, men det har inte funnits tillräckligt med intresse. Det kan dock också delvis handla om att ”när kvinnliga arbetare inte har varit så ivriga att komma och spela så kommer inte flickorna heller.”

Flickor får dock delta i innebandy tillsammans med pojkar om de vill. Till exempel berättade den ena jag intervjuade, om en flicka som ibland spontant kan komma med och spela.

Enligt den ena jag intervjuade borde man fundera mera på vad flickor vill göra. ”Inte vill flickorna nödvändigtvis bara virka eller måla.” Det skulle vara viktigt att fundera på olika motionsformer, eftersom ”nog skulle det ju göra gott åt dessa flickor också att röra på sig”. Den andra jag intervjuade tog också upp att ”det skulle ju vara jättefint och underbart om flickor istället för innebandy skulle någon gång ha till exempel någon slags aerobic eller dans”.

I enkätsvaren kom det också fram att motionen är ganska mycket pojkkoncentrerad. Det man önskade var att det skulle finnas egen motion för flickor samt att det inte bara skulle vara innebandy som erbjuds, eftersom det inte intresserar eller passar alla.

7.4 Ålderns påverkan på aktivitet inom motion

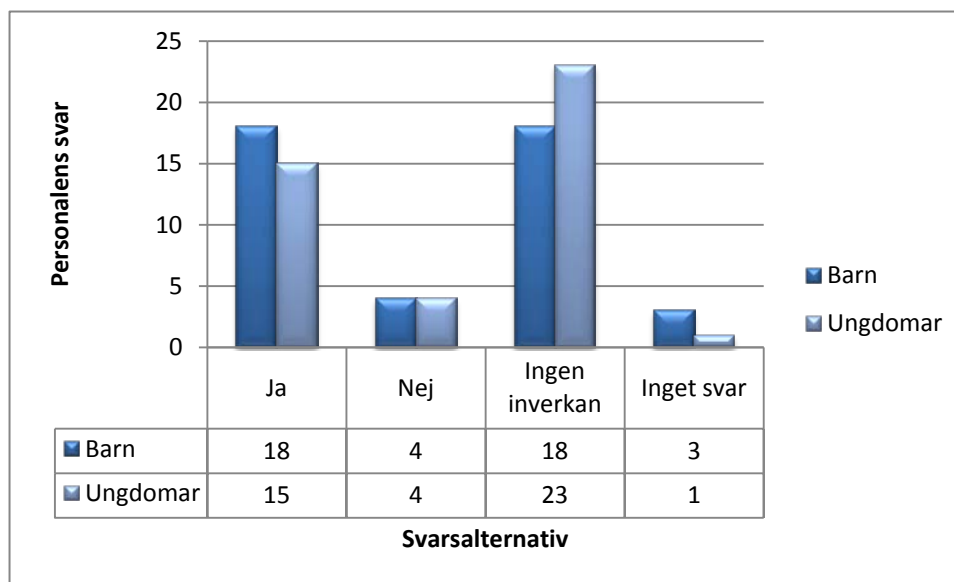
De intervjuade ansåg båda att åldern egentligen inte spelar någon roll. Den ena tar också upp att det inte alltid är den fysiska åldern som bedömer hur stor eller liten man är.

7.5 Fördelar med motion

I enkätsvaren poängterade flera den fysiska välmågens inverkan på det psykiska välmåendet. När man är aktiv inom motion så har man bättre kondition, man orkar bättre och sover bättre, vilket har en positiv inverkan på psyket. Regelbunden motion hjälper också att normalisera och förbättra matvanorna.

I intervjun kom det fram att i lagsporter, när man själv upplever framgång och ser andra lyckas, utvecklas förmågan till empati. På spelplanen lär barnen sig komma överens med varandra. ”Man ser att jag kan passa till honom och han gör ett mål, och sedan märker man att jag var ju en del av den där helheten.”

I enkätsvaren kom fram att lagsporter ger bättre sociala kunskaper, man lär sig fungera med andra och enligt gemensamma regler, och gruppandan förbättras. Lagsporter kan minska mobbning både på avdelningen och hjälpa till att skapa kompisrelationer.



Figur 4. Beter barnen/de unga sig bättre efter att de har varit aktiva inom motion?

Enkätundersökningen (Figur 4) visade att många i personalen ansåg att barn betedde sig bättre efter att de hade varit aktiva inom motion. För ungdomarnas del ansåg personalen också att motion hade påverkat beteendet på ett positivt sätt. De flesta ansåg dock att fysisk aktivitet inte hade förbättrat beteendet.

Många i personalen sade i enkäten att motion har en viktig betydelse i att skapa upplevelser av att lyckas och misslyckas. Upplevelser av att lyckas förbättrar självkänslan och genom att misslyckas lär man sig att hantera motgångar.

Det finns dock också nackdelar inom lagsporterna. Den ena jag intervjuade påpekade att ”motion i sig tillför säkert upplevelser av framgång och genom det uppmuntras barnet och hans självkänsla höjs, men skuggsidan är sen de andra medspelarna som också har ett dåligt självförtroende som kallar honom vid fula namn eller mobbar, ett tveeggat svärd”.

Båda jag intervjuade ansåg att det är viktigt att alla barn får delta i motionen, även om det finns risker för konflikter som kan leda till slagsmål. ”Då får man ju uttryckligen ge utlopp åt sina aggressioner”. Den ena jag intervjuade ansåg också att ”konfliktsituationer

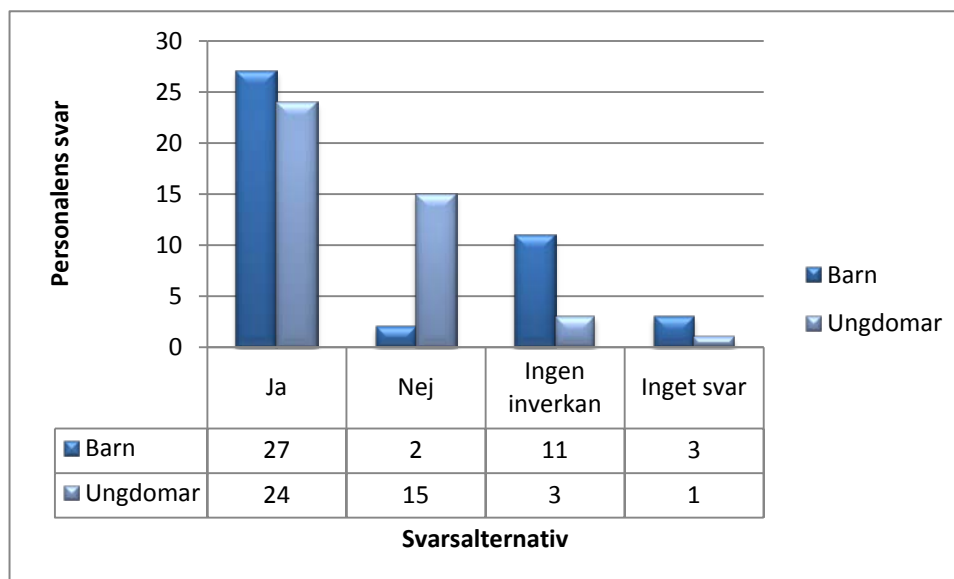
uppkommer troligen också i andra sociala situationer, och kanske man där, på spelplan ändå kan behandla känslorna, och lära sig en beteendemodell för hur komma över konflikten”. ”Viktigt är att förklara reglerna tillräckligt noga, då brukar saker lösa sig, och motion och idrott i grupp är i allmänhet riktigt trevlig verksamhet.”

Gällande konfliktsituationer ansåg den ena jag intervjuade att ”om man har klara regler så lönar det sig att försöka låta barnen först själv försöka reda ut saken, men tyvärr är det ofta den vuxna som måste komma emellan och fungera som domare.” Han berättade dock att det ibland nog kan hända att ett barn själv märker att han begick ett fel, till exempel slog till en lagkompis i misstag och medger det, även om han på avdelningen aldrig skulle medge att han har gjort något fel.

I allmänhet är det dock viktigt för barnen att den vuxna bestämmer och löser konfliktsituationer. ”Bättre är det ju ändå om barnen själv kan lösa det och nog kan de alltid någon gång.”

Den ena jag intervjuade berättade att en klar fördel med motion är den fysiska tröttheten och välbefinnandet efteråt. De kvällar när det har varit innebandy, och det har varit bra matcher, så är kvällarna betydligt lugnare på avdelningen. Ingen orkar mera med ”sådant där fånigt busande och härjande”. Han tillägger också att goda matcher tenderar leda till att ”barn kommer på något sätt bättre överens sinsemellan”. Å andra sidan, om det inte har funnits tillräckligt med barn och ungdomar för att få ihop en bra match, så blir de frustrerade vilket sedan också avspeglas i stämningen på avdelningen. ”Men om man får ihop bra matcher och alla springer så att svetten rinner så nog blir de konstigt nog lugnare.”

Den andra jag intervjuade kunde inte hitta direkta exempel på motionens lugnande verkan, men han tog upp betydelsen av ”frisk fysisk trötthet” efter att man har gjort något, eller om det annars har varit en aktiv dag. Han påpekade att några barn nog säger efter en lång dag att ”de är skönt när man känner sig trött på kvällen”. ”Och motion och frisk luft inverkar ju på det.” Han ansåg också att ”friluftsliv i allmänhet” är viktigt. ”Sällan sitter man ändå helt stilla ute.”



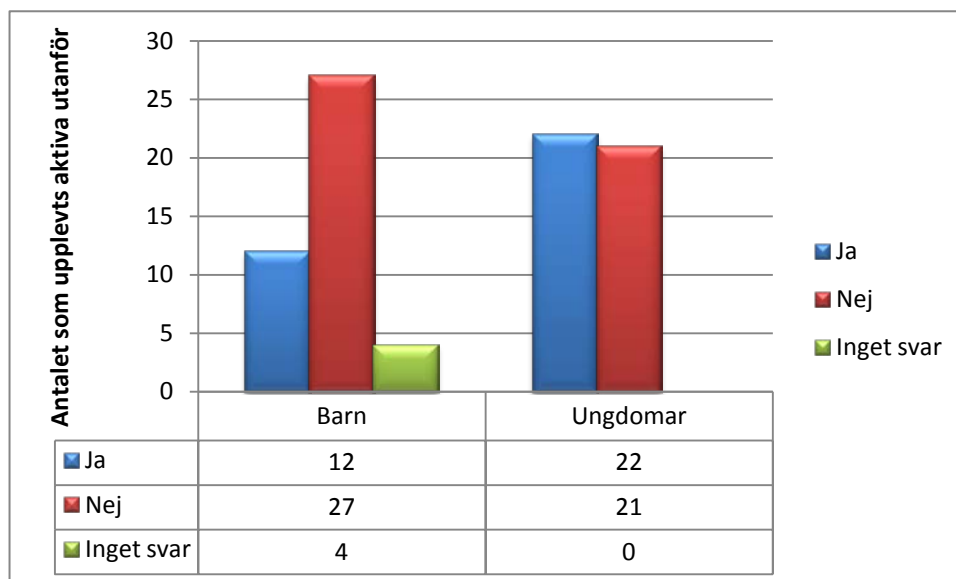
Figur 5. Är barnen/de unga lugnare de kvällar, de har varit aktiva inom motion?

Resultaten i enkätundersökningen (Figur 5) visade att en stor del av personalen, upplevde att barn och ungdomar var lugnare efter att ha varit fysiskt aktiva och gett utlopp för energi, vilket också kom fram i intervjuerna. Det finns dock också sådana som upplevde att motion speciellt hos ungdomarna inte hade lugnande inverkan. Enligt figuren förefaller motion mera att lugna barn än ungdomar.

Den ena jag intervjuade tog också upp motionens betydelse för det allmänna välmåendet, men också för skolgången. I skolan finns också motion och ”om de lär att lite röra på sig här så klarar de sig också på skolans gympalektioner. Sedan är det ofta så att de barn som är bra på motion i skolan också annars är omtyckta där, så de får lite acceptans via motionen.”

7.6 Motion utanför barnhemmet

Oftast har barn och unga inga hobbyer när de kommer till barnhemmet och enligt den ena jag intervjuade blir frågan om hobby utanför barnhemmet aktuell först i ungdomen. Efter att man har lyckats få barnen att ha det tryggt och behagligt i barnhemmet kan man börja arbeta för att stöda dem att klara sig ”i världen utanför”, att klara sig i hobbyverksamhet utanför barnhemmet.



Figur 6. Är barn och unga aktiva inom motion utanför barnhemmet?

Svaren i enkätundersökningen (Figur 6) visade att personalen ansåg att motionsaktiviteten utanför barnhemmet är nästan dubbelt högre hos ungdomarna än hos barnen. 12 av arbetstagarna svarade att barnen är aktiva inom motion utanför barnhemmet, medan däremot 22 av personalen svarade att ungdomarna är det.

Ett hinder för hobbyn är också tidsbrist. Det kan hända att barnet eller den unga går i terapi en till tre gånger i veckan så det "tar redan ett par kvällar eller mera".

Ett problem med motion utanför barnhemmet kan också vara andras sätt att bemöta omhändertagna barn och ungdomar. En av dem jag intervjuade berättade om en 14-årig pojke som hade deltagit i församlingens motionsverksamhet. "Han är förstås det enda barnet som bor på ett barnhem och de andra frågade var bor du, och pojken svarar på barnhemmet och sedan när de andra är jättenyfikna så frågar de mer och mer. Vad är det, vad finns där, varför är du där och så vidare. Han upplever det som besvärande och sedan vågar han kanske fara dit bara en gång till, och upplever det som mobbning och vågar inte fara dit mera."

Det finns dock också några barn och unga som har hobbyer utanför barnhemmet, såsom till exempel fotboll, scout eller dans.

Att delta i motionsverksamhet utanför barnhemmet har två sidor. Å ena sidan skulle det vara bra eftersom barnen och ungdomarna spenderar det mesta av sin tid med andra barn och ungdomar i barnhemmet. ”Men om man nu tänker på den där stora världen, så i stora världen är du inte bara med dem från barnhemmet, när du väl flyttar bort. I vissa hobbyn kan man bättre knyta sociala relationer än i en sådan här minivärld som barnhemmet.”

Å andra sidan så upplever barn och ungdomar den egna gården som trygg. Även när det på sommaren finns en trampolin och andra aktiviteter 500 meter ifrån barnhemmet så är det ”för långt borta”. ”Också därför är det viktigt att vi har våra egna hobbyer, egen fotboll, egen innebandy, egen simning.”

Ett hinder är också pengar. Båda de jag intervjuade tycker att det skulle vara bra att ha mera resurser så att barn och unga skulle kunna ha mera hobbyer utanför barnhemmet. Nu kan man stöda ekonomiskt bara sådana barns hobby som personalen verkligen vet att kan delta i verksamhet utanför barnhemmet. ”I andra fall är det ömkansvärt smått, vad man ens kan pröva.”

Också i enkäten kom det fram att det skulle vara bra att kunna erbjuda hobbyn utanför barnhemmet åt barn, men resurserna räcker inte till.

7.7 Den vuxnas roll

”Den vuxnas roll är mångsidig.” Man föregår som exempel, man uppmuntrar, motiverar och eventuellt begränsar. ”Den vuxna är också en säkerhetsfaktor.”

Vissa barn har en väldigt dålig förmåga att klara av besvikelser, så den vuxna ska vara förberedd på allt. ”Vem tar i klubban på fel sätt och är färdig att slå någon annan med den. Och sedan när det här har hänt, så behövs det möjligtvis något slags förstahjälpkunskaper”.

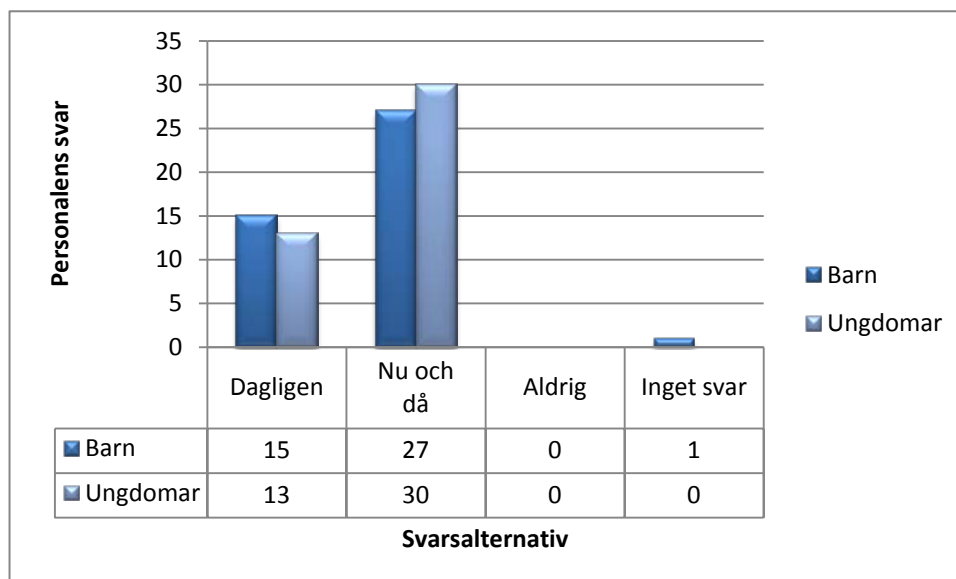
”När barn hör och ser hur vuxna uppmuntrar så lär de sig också själv på vilket sätt man kan uppmuntra, och slutligen leder det oftast till att barn uppmuntrar varandra. Någon måste vara ett exempel, eftersom de inte har någon upplevelse av hur man visar uppmuntran, så nog fungerar den vuxna som en modell i ganska hög grad.”

På spelplanen kan den vuxna också uppmuntra rädda barn till att bli mera modiga. Den ena informanten berättade att ”första gången kan de stå bakom målet eller i hörnet, men sen när bollen kommer dit till dem så börjar de lite slå den. Med den vuxnas uppmuntran. Det handlar ju mycket om det.” Tack vare den vuxnas uppmuntran samlas så småningom mod hos barnet och skyggheten försvinner gradvis. Och jag tror nog på något sätt och hoppas att det också ska synas i livet i allmänhet.”

Genom motion och personalens stöd kan barn och unga också lära sig, och uppleva nya saker. Eftersom barnhemmet har slalomutrustning så brukar avdelningen åka slalom, så att alla barn och unga får åtminstone en upplevelse av att hurdant det är att åka hiss eller att komma ner för backen. ”Nog är det ju fint att se när en 14-årig flicka överträffar sig själv och vågar komma ner därifrån, en rund flicka som inte annars har några positiva upplevelser av motion, men att hon i sådant här har kämpat.”

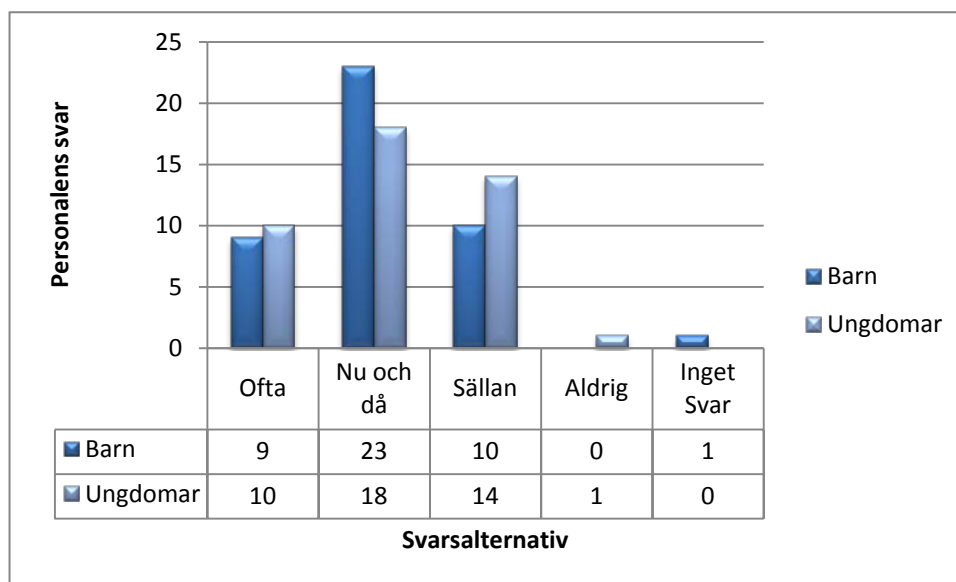
Det krävs också lite kreativitet ibland. Det är inte alls ovanligt att barn eller ungdomar på barnhemmet inte kan simma. Då det gäller en pojke har personalen bestämt att han får simma i simhallen då den inte används och det är tomt. Eftersom han inte vill simma i bara simbyxor får han simma med kläderna på för att få en upplevelse av hur det känns att vara i vattnet.

Personalens roll som organisatör av motion kom också upp i intervjuerna. ”Det behövs mera aktiva vuxna inom personalen som organiserar de här grejerna och inte blir nedslagna även om det inte lyckas första gången, utan istället väljer ett nytt datum.” Det handlar också om ”viljan att göra och att man uppskattar det”.



Figur 7. Uppmuntrar du barn/ungdomar att röra på sig?

Uppmuntrans betydelse kom starkt fram i intervjuerna och enkätundersökningen (Figur 7) visade också att nästan alla i personalen uppmuntrar barn och ungdomar att röra på sig antingen dagligen eller åtminstone nu och då.

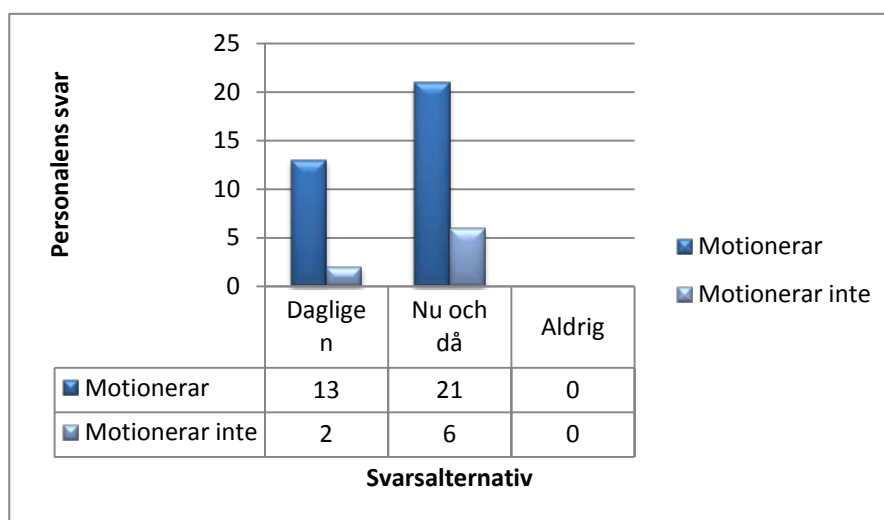


Figur 8. Deltar du i motion med barn/ungdomar?

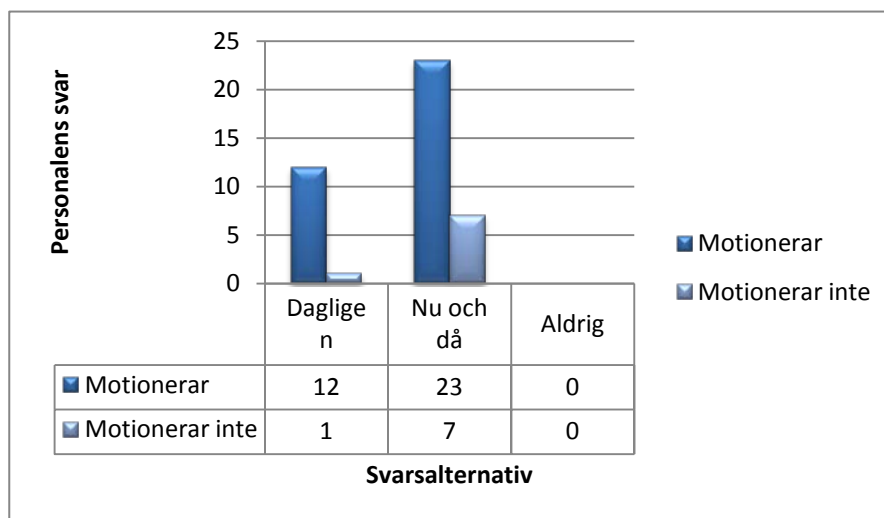
Enligt enkätundersökningen (Figur 8) deltar en stor del av personalen i motionen med barnen och ungdomarna nu och då eller ofta. Samtidigt framkom i svaren att det skulle behövas mera personal på avdelningarna, så att man skulle ha bättre möjligheter att delta i

motionen med barnen och ungdomarna. Å andra sidan ansågs det dock bara vara en organiseringsfråga.

Det var 34 arbetstagare som angav att de är aktiva motionärer, medan 8 inte motionerar. Jag tog reda på om det att man själv är aktiv inom motion inverkar på hur ofta man uppmuntrar barnen och ungdomarna till motion, eller hur ofta man deltar i motion med dem. Jag funderade på om de som inte själv är aktiva inom motion mer sällan uppmuntrar barnen och ungdomarna samt deltar mer sällan i motionen på barnhemmet än de som är aktiva.

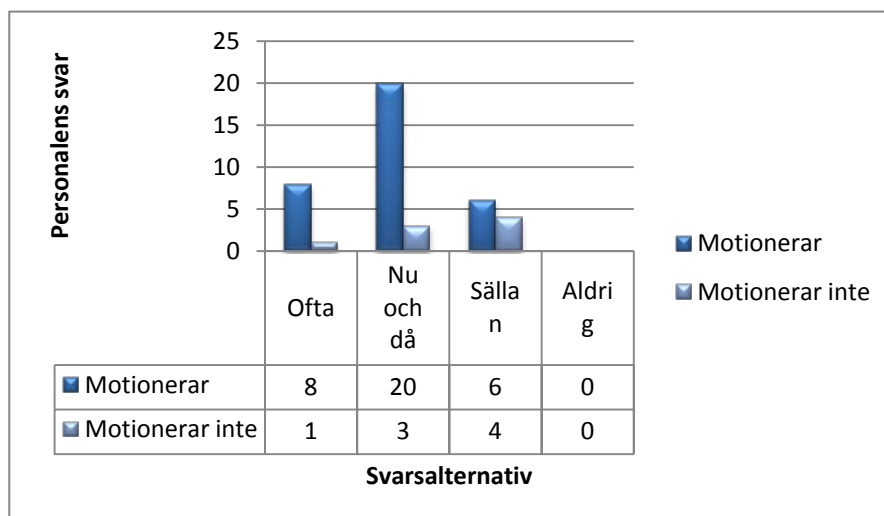


Figur 9. Påverkar den egna inställningen till motion hur mycket man uppmuntrar barn till motion?

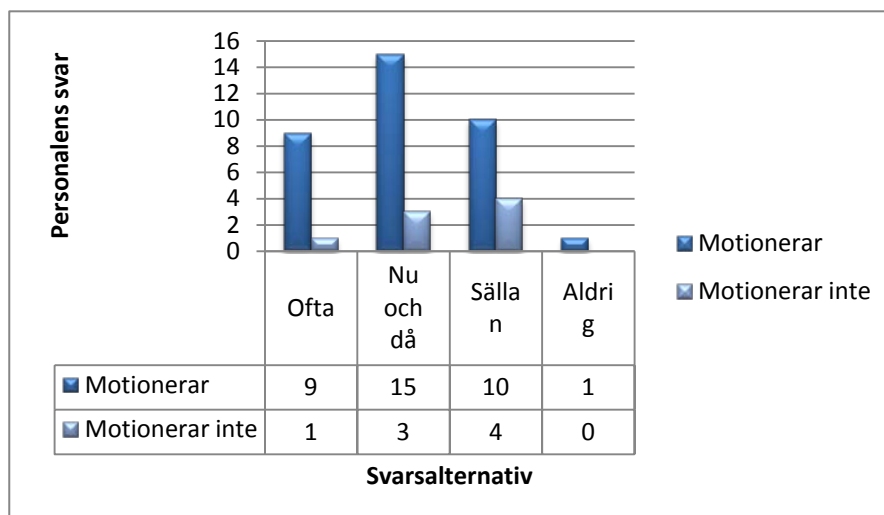


Figur 10. Påverkar den egna inställningen till motion hur mycket man uppmuntrar ungdomar till motion?

Resultaten i enkätundersökningen (Figur 9 och 10) visade att oberoende av om man själv var aktiv inom motion eller inte, så uppmuntrade man barn och ungdomar att röra på sig. Två av dem som inte motionerar uppmuntrar barnen till och med dagligen att röra på sig, medan sex gör det nu och då. Då det gäller ungdomarna var siffrorna en och sju.



Figur 11. Påverkar den egna inställningen till motion deltagandet i motion med barn?



Figur 12. Påverkar den egna inställningen till motion deltagandet i motion med ungdomar?

Enligt enkätundersökningen (Figur 11 och 12) deltog många i personalen ofta eller nu och då i motionen på barnhemmet. Det gäller både dem som motionerar aktivt och dem som inte motionerar. Såväl med barnen som med ungdomarna motionerade ofta en person som

inte annars motionerar. Tre som inte annars motionerade deltog nu och då. Långt över 20 av de 34 aktiva motionärerna deltog antingen ofta eller nu och då i motionen.

7.8 Vikten av motion för barn och ungdomar på barnhem

Motionen är också viktig med tanke på könsrollerna. Enligt en av dem jag intervjuade har pojkar på barnhemmet ofta en förvrängd bild av kvinnor och i värsta fall betraktar man kvinnor som "andra klassens medborgare". För att ändra denna bild skulle det vara viktigt att kvinnliga arbetare skulle delta i spelet. Speciellt om den kvinnliga arbetstagaren ännu är bra på att spela och kan lite leda spelet så "respekteras det nog bland pojkarna".

Dock redan det att kvinnor och flickor kommer med och spelar väcker respekt, oberoende av hur bra man är. "Det handlar inte bara om skicklighet utan nog mera om att lägga sig i blöt".

Att våga lägga sig i blöt är speciellt viktigt med barn och ungdomar på barnhem, eftersom de genast märker om den vuxna inte deltar fullt ut. "Sedan om en vuxen är liksom på riktigt fullt med så det bär nog frukt i annat arbete också."

Samtidigt är det viktigt med manliga arbetare som är med i aktiviteter inom motion, eftersom de flesta är barn eller söner till ensamstående mammor så de har inte heller haft en manlig förebild.

Motion är speciellt viktig för omhändertagna barn och ungdomar eftersom de inte har fått göra så mycket tillsammans med en vuxen. "Nog är det åtminstone för våra barn viktigt att de vuxna är där med. Redan när det gäller att vara på gården."

Genom motion har man också en möjlighet till social växelverkan, att komma närmare barnet. "Inom motion kommer det ofta ganska väl fram att barn som till exempel inte vill att man rör dem, men på spelplanen så får man rufsa dem i håret och till och med ta dem under armen, utan något problem. Det är en helt annan värld där på avdelningen, sedan."

I enkäten kom det fram att det som kännetecknar barn och ungdomar på barnhem är att de är rädda att misslyckas, och det gör det svårt för dem att delta i aktiviteter. Också om man njuter av motion en gång, så är det ändå svårt att nästa gång komma med.

Den ena jag intervjuade tog också upp att för barn och ungdomar som har haft olika problem i sina liv är motion inom barnhemmet betydelsefull, eftersom man där kan möta andra barn och ungdomar, vars livssituation liknar deras, och uppleva att man inte är ensam om att ha det svårt. Också på olika läger som till exempel ”Toiminnalliset” organiserar kan man träffa andra barn och ungdomar som har liknande bakgrund.

Motion kan också korrigera självuppfattningen. Barn och ungdomar på barnhem kan ha en felaktig självbild, att man till exempel anser sig vara mycket bättre eller sämre än alla andra. ”Motion hjälpte, tycker jag, att förenhetliga jagbilden.”

8. REFLEKTIONER ÖVER RESULTAT

8.1 Motion som en socialpedagogisk metod

Väsentligt inom socialpedagogiken är dess pedagogiska perspektiv. Man försöker med pedagogiska medel stöda en individs integration i samhället, förebygga hans sociala problem och stöda honom att själv ta ansvar och få kontroll över sitt liv. (Madsen 2005, Hämäläinen & Kurki 1997)

Jag anser att motion kan användas som en socialpedagogisk metod, eftersom såsom Telama (2000) beskriver, erbjuder motion flera tillfällen att lära sig sociala kunskaper. Dessa är kunskaper som behövs för att kunna leva som en integrerad individ i samhället. Väsentligt enligt Numminen (2000) är att i motion lär sig barnet och den unga de sociala förmågorna och önskade beteendesätten i konkreta situationer.

Socialpedagogiskt arbete grundar sig på växelverkan. Inom motion och speciellt inom lagsporter är man hela tiden i växelverkan med andra och man måste ta andra i beaktande. Genom denna nära växelverkan kan den vuxna iaktta barnets eller den ungas beteende, och uppmuntra önskat beteende samt minska oönskat beteende. Till exempel i lagsporter har man gemensamma regler som alla ska följa. Ifall man inte gör det så leder det till konsekvenser, precis såsom i vanliga livet. Ifall man inte följer lagarna eller normerna som råder i samhället blir man straffad. Genom motion kan den vuxna påverka barnets eller den ungas felaktiga uppfattningar som strider emot samhällets normer, såsom till exempel uppfattningar om rätt och fel samt könsroller. I intervjun kom det fram att på spelplanen kunde pojkarnas negativa uppfattning av kvinnor ändras till mera positiv. Man lär sig också att klara av misslyckanden och konfliktsituationer på ett accepterat sätt.

Lagsporter erbjuder också en arena att lära sig andra sociala förmågor som behövs. Man lär sig att förstå andras känslor när man själv upplever framgång och också ser när andra lyckas. Och genom att barnen ser hur vuxna uppmuntrar dem, så lär de sig också att uppmuntra varandra. I en intervju kom det också fram att barnen beter sig bättre efter en

bra match och bråkar mindre. Motion ansågs också enligt intervjuerna erbjuda ett sätt att få kompisar.

Motion fungerar även som en väg till ”världen utanför barnhemmet”. Det poängterades i intervjuerna att det är viktigt att barnen och de unga har hobbyer utanför barnhemmet så att de får kontakt med andra. Kyrönseppä och Rautiainen (1993) tar också upp detta, samt att barnhemmet ska stöda barnen och de unga att själv planera och förverkliga sin fritid. Kyrönseppä och Rautiainen tillägger dock att alla barn och ungdomar inte klarar av det. I intervjuerna och i enkäten kom det tydligt fram att hobbyer blir aktuella först i ungdomen, när barnen och ungdomarna känner sig trygga i barnhemsmiljön. Personalen på barnhemmet försöker dock uppmuntra barnen och ungdomarna att också röra på sig utanför barnhemsområdet.

Genom att barnet eller den unga lyckas med någonting och den vuxna uppmuntrar och berömmar honom stärks barnets eller den ungas självuppfattning. Han känner sig mera förmögen att själv kunna påverka sin situation och sitt liv. Cavén och Piha (1995) tar också upp betydelsen av positiv feedback som stöd till att skapa en positiv självuppfattning.

Madsen (2005) delar in det socialpedagogiska förhållningssättet i ansvarskaraktär, att man tar ansvar över klienten, resursperspektivet, att man stöder klienten till att klara sig själv och normativt människoarbete, att man tar ställning till klientens levnadssätt och ingriper ifall det behövs. På samma sätt har den vuxna ett ansvar över barnet eller den unga, han uppmuntrar och stöder honom på spelplanen samt ingriper ifall situationen kräver det.

Minna Kolsis (2009) äventyrläger är också ett exempel på hur motion fungerar som en socialpedagogisk metod. Man kan betrakta äventyrläggret enligt Hämäläinens och Kurkis (1997) faser för socialpedagogisk verksamhet.

Den första fasen handlar om att man ska känna till och ha en realistisk bild av omgivningen. Som Kolsi (2009) berättade så kan man aldrig veta så mycket om barnen och de unga på förhand. Därför måste man vara väldigt alert, och iaktta barnen och ungdomarna synnerligen noga då man träffar dem för första gången.

Den andra fasen, ”socialpedagogisk diagnos”, handlar om en noggrannare analys av gruppen. Vems beteende ska man lugna ner och vem ska man försöka få komma mera fram, till exempel.

Den tredje fasen handlar om planering. Det finns alltid förutbestämda mål på lägren som man försöker nå under den tid lägren varar. Härmäläinen och Kurki (1997) tar upp att målet för verksamheten ändras enligt gruppens aktivitet. Kolsi (2009) poängterar också att de konkreta prestationerna aldrig är betydelsefulla, utan betydelsefull är den process barnet själv genomgår.

Den sista fasen handlar om utvärdering. Kolsi (2009) berättade att då hon ser det äkta jaget hos barn eller ungdomar, så vet hon att hon har lyckats och uppnått det mest betydelsefulla målet. Hon har skapat en omgivning där barnet eller den unga har kunnat vara sig själv. Också det att barnen eller de unga sällan skulle vilja lämna lägret visar att de har fått positiva upplevelser.

Madsen (2005) delar in socialpedagogens handlingskompetens i fem olika kompetensområden. Motion kan också tillämpas på dem. Den produktiva kompetensen handlar om motion som en manuell färdighet, en konkret aktivitet. Den expressiva kompetensen handlar om att barnet eller den unga kan uttrycka sina känslor genom motion, till exempel ge utlopp åt aggressioner. Den kommunikativa kompetensen handlar om växelverkan inom motion, och förmågan till empati. Den analytiska och syntetiska kompetensen handlar om att se helheter och detaljer inom helheten. Om ett barn inte vill motionera så måste den vuxna fundera på orsakssammanhanget. Vägrar någon till exempel simma så kan det handla om oviljan att visa sig i baddräkt och inte oviljan att simma. Den femte kompetensen handlar om att alla kompetensområden alltid är närvarande också inom motion.

Timonen-Kallio (2007) understryker att det område som var och en i personalen behärskar bäst är mer synligt än de andra kompetensområdena. Jag antog att de som själv är aktiva inom motion också använder den kompetensen i sitt arbete. Det bekräftas i enkäten. Men det kom också fram att skillnaderna mellan personal som var aktiva inom motion, och de

som inte var så aktiva, inte var stor. Också många av de icke-aktiva uppmuntrade barnen och ungdomarna att röra på sig samt deltog i motionsverksamheten.

Jag upplevde det som positivt, eftersom det också inom litteraturen (t.ex. Kyrönseppä & Rautiainen, 1993), i intervjun med Minna Kolsi (2009) och i enkätundersökningen kom fram hur viktig den vuxnas roll som modell är. Jag anser också att det är bra att det i personalen fanns personer som inte var så intresserade av motion, eftersom de kanske bättre kan förstå varför vissa barn och ungdomar upplever motionen som motbjudande. Jag upplevde det som viktigt att dessa personer också deltog i motionen med barnen och ungdomarna och uppmuntrade dem till att röra på sig, eftersom de eventuellt kan bättre relatera till de känslor som finns hos de barn och unga som inte är intresserade av motion.

Det är viktigt att komma ihåg att prestationerna inom motion är väldigt offentliga och motionen kan därför upplevas som besvärande (Kuusela, 2005). För att nå positiva effekter med motion krävs att motionen är organiserad på ett bra sätt. Jag anser att motionsaktiviteten i hög grad beror på hur motionsstunden är uppbyggd. En stämning som inbjuder till försök och gör det möjligt att göra fel utan att någon behöver känna sig dålig, är den bästa för att höja självuppfattningen.

Jag tycker att den vuxna fungerar som modell i detta också. Det att man lägger sig i blöt, och inte är rädd att misslyckas, leder till att barnen och de unga ser att det inte är så farligt om man inte kan göra en sak genast. Man ger inte upp, utan provar bara på nytt. Såsom Härmäläinen och Komonen (2003) beskriver det pedagogiska förhållandet, försöker socialpedagogen, den vuxna väcka en ny slags uppfattning hos den unga och stöda honom till att utveckla sig själv, att inte ge upp genast utan orka försöka på nytt.

Och såsom Minna Kolsi (2009), samt Telama (2000) tar fram, tycker jag inte att man ska stöda individuell tävlan. Jag anser att det är viktigt att få barn och unga som har svårigheter med sociala kontakter att förstå betydelsen av samarbete med andra, inte att betona segrar över andra. I viss mån är tävlingsinriktad motion dock bra, men risker finns med individuella grenar. Även om man till exempel skulle tycka om att springa så kan upplevelsen av ett misslyckande, en förlust i ett lopp, betyda att man inte mera vill springa,

även om man har njutit av det. I lagsporter lär man sig att klara av förluster med hjälp av resten av laget.

8.2 Konklusioner

Mitt syfte var att ta reda på motionens inverkan på omhändertagna barn och ungdomar på barnhemmet, samt hur personalen kan använda sig av motion i sitt arbete.

Det kom fram att motion är speciellt viktig för omhändertagna barn och ungdomar, eftersom de har en sämre självuppfattning än barn och ungdomar i allmänhet, samt bristande kroppsuppfattning (Kolsi 2009). De är ofta antingen väldigt magra eller överviktiga. De har också bristande sociala förmågor och de lider oftare av psykiska problem.

Den upplevda fysiska kompetensens betydelse för självuppfattningen poängterades i litteraturen (t.ex. Ilmarinen 1993, Salmela 2006), och också Kolsi (2009) tog upp att en fördel med motion är att den förbättrar kroppsbilden. I enkäten och intervjuerna kom det fram att flickorna på barnhemmet inte är så aktiva inom motion, och motionsalternativen på barnhemmet var mera inriktade på pojkar. Personalen upplevde också att det vore bra om det skulle finnas ytterligare motionsformer och någonting eget för flickor. Eftersom upplevelsen av att vara fysiskt kompetent har en så stor betydelse för självuppfattningen anser också jag att det skulle vara bra att flickorna på barnhemmet skulle ha någon slags egen motion.

Lagsporternas betydelse för att utveckla de sociala förmågorna poängterades i intervjuerna samt i enkätundersökningen. Också Telama (2000) tar upp att motion och speciellt organiserade motionsstunder är de bästa sätt att lära sig socialt beteende, eftersom gemensamma regler och klara följder stärker anpassning och minskar avvikande beteende. Ilmarinen (1993) poängterar att man inom motion möter konfliktsituationer i vilka man måste sätta sig in i en annan persons situation, och bedöma vad som är rätt och fel för att hitta en lösning. På detta sätt lär barnet eller den unga sig att förstå följderna av sina handlingar och ta ansvar för dem. I intervjun på barnhemmet kom det också fram att

ungdomarna någon gång på spelplanen själva kan medge att de spelade fel, om de till exempel slog till en lagkamrat.

I intervjun kom det fram att förmågan till empati förbättras när man i motion själv upplever framgång och ser andra lyckas. I intervjun kom det också fram att då barnen eller de unga ser hur vuxna uppmuntrar dem, så lär de sig också att uppmuntra varandra. Det leder i sin tur till känslan att man blir accepterad av jämnåriga, vilket stärker självrespekten och identiteten hos barn och unga (Liimatainen 2000, Ilmarinen 1993).

Motion har också en positiv inverkan på sömnen (Numminen 2000). I intervjuerna samt i enkäten kom det fram att motionen har en lugnande verkan på barnen och ungdomarna. Kvällarna på avdelningen var ofta lugnare efter bra matcher och personalen har märkt att barnen och ungdomarna har lättare att somna efter en aktiv dag.

Intervjuerna jag gjorde på barnhemmet visade att, eftersom omhändertagna barn och ungdomar ofta har en låg förmåga att klara av misslyckanden, så kan det ta sig uttryck i aggressivt beteende mot de andra spelarna. De jag intervjuade upplevde att det var viktigt att även aggressiva barn eller ungdomar fick delta, eftersom de i motion fick ge utlopp åt sina aggressioner. Och konfliktsituationer på spelplanen erbjöd en möjlighet att med en vuxens stöd lära sig det rätta beteendesättet i en konkret situation. I en intervju kom det också fram att barnen beter sig bättre efter en bra match och bråkar mindre. Detta understryks också i litteraturen. I flera undersökningar (t.ex. Ojanen 1995) har man kommit fram till att motionen har en positiv inverkan på både fysisk kondition samt psykiskt välmående. Ilmarinen (1993) nämner att motion kan minska på aggressivt beteende och erbjuda ett sätt att kanalisera aggressioner på ett accepterat sätt.

Ojanen (1995) tar upp att det inte finns någon gren som bättre än någon annan stöder psykiskt välmående. Lagsporternas betydelse poängterades dock. Enligt Telama (2000) har man med motion som betonar individens ansvar, samarbete med gruppen och verksamhet i naturen kunnat påverka ungdomarnas självkontroll och förmåga att bry sig om andra. Minna Kolsi (2009) tog också upp att man kunde se klara skillnader i barns och ungdomarnas beteende i slutet av äventyrläggret i jämförelse med början.

På barnhemmet poängterades också lagsport, innebandy hade en framträdande roll. I intervjuerna och enkätundersökningen kom det fram att även om det redan finns en del motionsformer på barnhemmet, så hoppades personalen att det skulle finnas ytterligare motionsformer. Det är dock viktigt att också komma ihåg det som Kolsi (2009) nämnde, att motionen inte behöver betyda att man gör någonting speciellt, utan det räcker att man sätter på sig skorna på och går ut på en promenad. Kyrönseppä och Rautiainen (1993) poängterar också att all verksamhet har en bra inverkan.

I intervjuerna samt i enkätundersökningen kom det fram att den vuxnas uppgift innehåller många roller. En viktig faktor var att man i motionen har lättare att komma nära barnet eller den unga både fysiskt och emotionellt. Den ena jag intervjuade berättade till exempel att på spelplanen fick man ta ett barn, som vanligtvis inte vill bli rörd, under armen eller rufsa till håret.

När det handlar om omhändertagna barn och ungdomar är det viktigt att en vuxen deltar i motionen, redan som en säkerhetsfaktor. Men än viktigare är blotta närvaron, eftersom dessa barn och ungdomar inte är vana vid att en vuxen är med. Vikten av att de vuxna kan fungera som både manliga och kvinnliga förebilder kom också fram.

Den vuxnas roll som uppmuntrare upplevdes som viktig bland personalen både i enkätundersökningen och intervjuerna. De flesta i personalen upplevde att redan det att ens få barnen och ungdomarna att röra på sig krävde mycket uppmuntran. Även om de upplevde att det var roligt en gång, var det svårt att få dem med på nytt. Ute på spelplanen hade sedan den vuxnas uppmuntran en viktig roll då det gällde att skapa mod hos barnen eller de unga. Speciellt i början var barnen och ungdomarna oftast skygga, och ville inte aktivt delta även om de var på plats. Tack vare den vuxnas uppmuntran vågade barnet eller den unga så småningom delta i spelet.

Vissa situationer på spelplanen krävde också att den vuxna skulle ingripa och sätta gränser. I synnerhet när det uppstod konfliktsituationer.

När jag frågade dem jag intervjuade om möjliga nackdelar med motion så svarade båda två att det inte finns några. Risken för mobbning kom fram, men det var en liten risk jämfört med de goda sidor man kunde nå.

8.3 Diskussion kring metoden

Jag anser att jag fick en bra bild av motionsvanorna i barnhemmet tack vare intervjuerna och enkätundersökningen. Enkätsvaren gav mig en heltäckande bild och i intervjuerna fick jag också fördjupad information.

Jacobsen (2008) tog upp att man ska granska intern och extern kvalitet samt reliabilitet för att få reda på hur hållbara de resultat är som man har fått fram i en undersökning.

Mina kvalitativa och kvantitativa undersökningar stöder varandra då jag granskat validitet och reliabilitet. För att nå intern validitet har jag jämfört resultaten från intervjuerna med resultaten från enkäterna. Jag har också jämfört resultaten med teori och tidigare forskning, samt med Minna Kolsis erfarenheter.

Jag anser att jag når extern validitet i den mån att problematiken hos omhändertagna barn och ungdomar är i stora drag liknande. Man torde kunna generalisera mina resultat till att gälla andra enheter också. Dock, eftersom jag undersökte motionens betydelse på detta ena barnhem så handlar svaren om verksamheten just i det.

Jag tycker att mina val av intervjuobjekt också stöder extern validitet. I efterskott är jag glad att jag inte intervjuade två i personalen som båda var väldigt aktiva motionärer såsom jag i början hade tänkt göra. Kunskapen jag fick skulle ha kunnat bli för ensidig och motionsinriktad. Jag upplever att jag på det här sättet fick bra kunskap om situationen på spelplanen, men också bredare kunskap om motionsvanor överhuvudtaget.

Jag anser att mina resultat är reliabla, eftersom jag hade en hög svarsprocent i enkätundersökningen, 43 av 54 svarade (80 %), och dessutom har jag fått djupare kunskap om ämnet genom intervjuerna. Jag bandade in intervjuerna så att jag kunde vara säker på att jag inte har glömt något. Jag har kollat att jag har matat in rätta svar på datorn, och eftersom jag har använt ett program jag är van vid ser jag inga risker i att jag skulle ha gjort misstag.

Jag har också beaktat att det finns fler ungdomar på barnhemmet än barn och fler pojkar än flickor. Till exempel när jag har jämfört aktiviteten mellan flickor och pojkar så har jag inte tagit med sådana avdelningar som bara har pojkar. Om man inte skulle ta hänsyn till det så skulle man kunna dra felaktiga slutsatser.

I enkäten kunde jag ha formulerat fråga nummer 2 a och b om motionsaktivitet (se bilaga 4) bättre. Jag hade utgått ifrån att åtminstone ett barn deltar i de olika motionsalternativen och därför fattades 0-alternativet. Några svarade inte på frågan, vissa hade skrivit 0 och en hade skrivit att det borde finnas ett 0-alternativ. På grund av att jag inte var säker på hur sanningsenliga svaren var, och om man enligt dem skulle ha kunnat räkna hur många av barnen och ungdomarna som på riktigt deltog i de olika alternativen, behandlade jag inte frågan närmare.

På grund av att fråga nummer 7 a och b om de sociala förmågorna (se bilaga 4) handlade om ett brett ämne, det är svårt att bedöma vad allt som räknas till socialt beteende, så bestämde jag mig att inte behandla frågan närmare. Frågan borde ha varit mer specifik. Jag ansåg att det fanns möjlighet till för stor variation mellan de olika synvinklarna om socialt beteende.

Också den öppna frågan om personalens aktivitet inom motion måste man behandla i viss mån kritiskt, eftersom det kan hända att man inte får en sanningsenlig bild av aktiviteten. En allmän uppfattning är att motion är bra och man borde vara aktiv, och aktivitet inom motion respekteras. Dessa svar påverkar dock inte de svar jag ville få reda på, om den egna aktiviteten inom motion inverkar på hur mycket man uppmuntrar barn och ungdomar till att motionera eller deltar i motion med dem.

8.4. Avslutande diskussion

Jag anser att denna undersökning var angelägen. Detta syntes i den höga svarsprocenten i enkätundersökningen samt i att personalen i enkätens öppna frågor ville komma med egna kommentarer, och man märkte att de hade svarat med eftertanke.

Undersökningen visar att motionen påverkar de sociala förmågorna, självuppfattningen och självrespekten, beteendet samt det psykiska välmåendet hos omhändertagna barn och ungdomar, men också matvanorna och sömnrutinen vilket är grunden för psykiskt och socialt välmående. Fysisk skicklighet leder också ofta till att man blir bättre accepterad i till exempel skolvärlden, vilket i sin tur stöder annan social utveckling.

I undersökningen framkom också att den vuxnas roll i motion är mångsidig. Den vuxna fungerar bland annat som uppmuntrare, modell, begränsare och stöd. Undersökningen visade också att motionen ger goda möjligheter åt personalen i fostringsarbetet att komma närmare barnet.

Jag anser att motion kan bringa väldig glädje och välmående. Den har dock också en skuggsida. Om motion är dåligt ledd kan den ha flera nackdelar, skam och känslor av mindervärdighet, än nytta. Därför är det viktigt att ledaren kommer ihåg att vara finkänslig och respektera klienten.

I enkätundersökningen kom det fram att motionen på barnhemmet har minskat. Barnen och ungdomarna rör allt mindre på sig, och har allt sämre kondition. Under dessa ekonomiskt svåra tider finns det också risk att man minskar resurserna för motionsverksamheten, om man inte är medveten om de många fördelarna med motion. Jag hoppas att det inte går så.

Jag anser att detta ämne är viktigt och det finns flera möjligheter att forska vidare. Min empiriska undersökning var koncentrerad på motionens inverkan på omhändertagna barn och ungdomar ur personalens synvinkel. Man skulle också kunna undersöka mer specifikt hur barn och ungdomar på barnhem själv upplever motionen och vad de upplever att de får ut av det.

Det skulle också vara intressant att undersöka skillnader i motionsvanor mellan olika barnhem, och hur de här skillnaderna kommer till uttryck bland de omhändertagna barnen och ungdomarna.

KÄLLFÖRTECKNING

- Berglund, Stig-Arne, 2000, *Social pedagogik. I goda möten skapas goda skäl*, Lund: Studentlitteratur, 287 s.
- Blinnikka, Leena-Maria. [1995], Ruumiinkuva ja kokonaisilmaisun ryhmäterapia. I: T. Lintunen, K. Koivumäki, H. Säilä. *Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena*, Helsinki: SMS-Tuotanto, s. 103–112.
- Bowles, Steve. 1995, What is adventure education? I: J. Suoranta & J. Eskola, red. 1995, *Liikkuva ihminen ja kasvatus*, Rovaniemi: Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta, Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja. C, Katsauksia ja puheenvuoroja 7, Aikuiskasvatuksen ja jatkuvan koulutuksen julkaisuja 1, s.68–85.
- Cavén, Sini & Piha, Jorma. 1995, *Seikkailutoiminta käytöshäiriöisten lasten psykiatrisessa hoidossa*, Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1995:3, 126 s.
- Eriksson, Lisbeth & Markström, Ann-Marie. 2000, *Den svärfångade socialpedagogiken*, Lund: Studentlitteratur, 236 s.
- Eskola, Jari. 1995, Urheilu sosiaalistaa – mutta mihin? I: J. Suoranta & J. Eskola, red. 1995, *Liikkuva ihminen ja kasvatus*, Rovaniemi: Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta, Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja. C, Katsauksia ja puheenvuoroja 7. Aikuiskasvatuksen ja jatkuvan koulutuksen julkaisuja 1, s.4-23.
- Hakala, Liisa. 1999, *Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla?* Jyväskylä: PS-kustannus, 158 s.
- Häkkinen, Pasi. 2000, Lasta suojaavat yhteisöt. I: J. Sinkkonen & P. Pihlaja, red. *Ulos umpikujasta – miten auttaa tunnehäiriöistä lasta?* 1.-2. painos, Juva: WS Bookwell oy, s.94–121.
- Hämäläinen, Juha & Kurki, Leena. 1997, *Sosiaalipedagogiikka*, Porvoo: WSOY, 254 s.

- Ilmarinen, Maaret, red. 1993, *Liikunta lisää voimavaroja*, Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 84. 58 s.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2008, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, upplaga 1:2, Lund: Studentlitteratur, 316 s.
- Kuusela, Marjo. 2005, *Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla*, Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), Liikunnan ja terveyden julkaisuja 165, 18 s.
- Kyrönseppä, Ulla & Rautiainen, Juha-Matti. 1993, *Lapsi laitoksessa*. Porvoo: WSOY, 15 s.
- Liimatainen, Esa. 2000, *Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla*, Jyväskylä: LIKES Research Center for Sport and Health Sciences, LIKES Research Reports on Sport and Health 126, 136 s.
- Lintunen, Taru. [2000], Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? I M. Miettinen, red. *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus*, Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, s.81–89.
- Luotoniemi, Markku. [1986], *Liikunta ja mielenterveys*, Helsinki: Suomen mielenterveysseura ry, 76 s.
- Madsen, Bent. 2001, *Socialpedagogik*, Lund: Studentlitteratur. 244 s.
- Myllärniemi, Annina. 2006, *Huostaanottojen kriteerit pääkaupunkiseudulla. Selvitys pääkaupunkiseudun lastensuojelun sijoituksista*. [Helsinki]: SOCCA, SOCCA:n ja Heikki Waris-instituutin julkaisusarja 7/2006. 128 s.
- Numminen, Pirkko. 2000, Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? I M. Miettinen, red. *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää*

- mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus*, Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, s.49–53.
- Ojanen, Markku. [1995], Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. I: T. Lintunen, K. Koivumäki, H. Säilä. *Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena*, Helsinki: SMS-Tuotanto, s. 9–27
- Pihlaja, Päivi. 2000, Työntekijä ja lapsi. I: J. Sinkkonen & P. Pihlaja, red. *Ulos umpikujasta – miten auttaa tunnehäiriöistä lasta?* 1.-2. painos, Juva: WS Bookwell oy, s.135–153.
- Repo, Päivi. 2009, Tutkimus: Liikkuva lapsi nukahtaa nopeammin. Jokainen istuttu tunti siirtää nukahtamista kolme minuuttia. *Helsingin Sanomat* 26.9.2009.
- Salmela, Jaana. 2006, *Koetun sosiaalisen tuen, pätevyiden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina*, Kokkola: Jyväskylän yliopisto, Chydenius-Instituutti, Chydenius-Instituutin tutkimuksia 1/2006, 184 s.
- Teini, Pekka. [1995], Kokemuksia eräiden lajien soveltumisesta laitoshoidon yhteyteen. I: T. Lintunen, K. Koivumäki, H. Säilä. *Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveydentukena*. Helsinki: SMS-Tuotanto, s. 79–84.
- Telama, Risto. 2000, Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä? I M. Miettinen, red. *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus*, Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, s.55–79.
- Timonen-Kallio, Eeva. 2007, Lastenkodin omahoitajan sosiaalipedagoginen osaaminen, *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2007*, s.51–76.
- Wadström, Olle. 1993, *Itsensä vahingoittaminen ja aggressiivisuus – syyt ja hoito*, Helsinki: Kehitysvammaliitto ry & Suomen kuurosokeat ry, Pohjoismainen käsikirja nro 8, 163 s.

Wahlberg, Karl-Erik. 2000, Perhe ja vuorovaikutus. I: J. Sinkkonen & P. Pihlaja, red. *Ulos umpikujasta – miten auttaa tunnehäiriöistä lasta?* 1.-2. painos, Juva: WS Bookwell oy, s.35–53.

Elektroniska källor

Barnskyddslag [www], I: Finlex, Tillgänglig

[http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2007/20070417?search\[type\]=pika&search\[pika\]=barnskyddslagen](http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2007/20070417?search[type]=pika&search[pika]=barnskyddslagen) Hämtad 25.9.2009.

Barnskydd 2008 [www], Statistikrapport 19/2009, Institutet för hälsa och välfärd, publicerad 29.10.2009. Tillgänglig:

http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Tr19_09.pdf Hämtad 30.10.2009.

Bilagetabell 1. [www], Barnskydd 2008 Statistikrapport 19/2009, Institutet för hälsa och välfärd, publicerad 29.10.2009. Tillgänglig:

http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Tr19_09.pdf Hämtad 30.10.2009.

Diagram 1. Barn och unga som placerats utom hemmet 1991–2008 [www], I: Barnskydd 2008, Statistikrapport 19/2009, Institutet för hälsa och välfärd, publicerad 29.10.2009. Tillgänglig:

http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Tr19_09.pdf Hämtad 30.10.2009.

Diagram 5. Årligt antal omhändertagna barn i förhållande till befolkningen i samma ålder 1991–2008, % [www], I: Barnskydd 2008, Statistikrapport 19/2009, Institutet för hälsa och välfärd, publicerad 29.10.2009. Tillgänglig:

http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Tr19_09.pdf Hämtad 30.10.2009.

Muntliga källor

Kolsi, Minna. 2009, *Intervju om verksamheten "Toiminnalliset" samt motionens betydelse* [muntl.]. Transkriberad och bifogad till detta arbete 8.10.2009.

BILAGA 1 Ansökan om forskningslov

Tutkimuslupa-anomus

Olen Hanna Kjellberg ja olin viime keväänä sosionomiopintoihini kuuluvassa harjoittelussa osasto xx. Nyt tavoitteenani on tehdä lopputyö, jonka laadintaan toivon saavani materiaalia xx haastatteleamalla sekä kyselylomakkeella.

Opiskelen ammattikorkeakoulu Arcadassa, ja arvioitu valmistumisaikani on keväällä 2010.

Lopputyöni käsittelee liikunnan merkitystä huostaanotetuille ja lastenkodissa asuville lapsille ja nuorille. Käsittelen työssäni mm. sitä, miten liikunta voi kehittää lapsen ja nuoren itsetuntoa, kykyä tehdä yhteistyötä ja tulla toimeen muiden kanssa sekä selvittää ristiriitatilanteita rakentavalla tavalla.

Tarkoitukseni on jakaa pitkäaikaishoitoa tarjoavien osastojen työntekijöille kyselylomake, jossa on kysymyksiä lasten ja nuorten liikuntatoiminnasta ja sen merkityksestä xx. Kysymyksiin vastataan nimettömänä ja saamiani tietoja käytän vain lopputyöni tekoon. Kyselylomakkeisiin vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivon, että mahdollisimman moni vastaa.

Lisäksi aion haastatella kahta tai kolmea työntekijää. Näille työntekijöille ilmoitan haastattelutoiveesta henkilökohtaisesti. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, ja haastattelun voi keskeyttää, mikäli haastateltava niin toivoo. Olen ajatellut käyttää haastattelussa nauhuria, mikäli se sopii haastateltavalle. Myös haastattelussa saamaani materiaalia käytän vain lopputyöni tekoon, minkä jälkeen tuhoan materiaalin. Haastattelut tapahtuvat nimettöminä ellei xx tai haastateltavat muuta toivo.

Otan lähipäivinä yhteyttä varmistaakseni mahdollisuuden kerätä materiaalia xx ja sopiakseni yksityiskohdista.

Myönteistä suhtautumista toivoen

Helsingissä xx.xx.2009

BILAGA 2 Anhållan om intervju

Helsingissä xx.xx.2009

Hei!

Olen Hanna Kjellberg ja olin viime keväänä sosionomiopintoihini kuuluvassa harjoittelussa osasto xx. Nyt tavoitteenani on tehdä lopputyö, jonka laadintaa varten toivon voivani haastatella Sinua.

Opiskelen ammattikorkeakoulu Arcadassa, ja arvioitu valmistumisaikani on keväällä 2010.

Lopputyöni käsittelee liikunnan merkitystä huostaanotetuille ja lastenkodissa asuville lapsille ja nuorille. Käsittelen työssäni mm. sitä, miten liikunta voi kehittää lapsen ja nuoren itsetuntoa, kykyä tehdä yhteistyötä ja tulla toimeen muiden kanssa sekä selvittää ristiriitatilanteita rakentavalla tavalla.

Haastattelukysymykseni käsittelevät liikunnan merkitystä lastenkotilapsille ja -nuorille.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivon, että suostut haastateltavaksi. Omaa työtäni helpottaakseni olen ajatellut käyttää haastattelussa nauhuria, mikäli se sopii. Haastattelu tapahtuu nimettömänä, ellet itse halua esiintyä nimelläsi. Haastattelussa saamaani materiaalia käytän vain lopputyöni tekoon, minkä jälkeen tuhoan materiaalin.

Otan lähipäivinä yhteyttä sopiakseni haastattelu ajankohdasta.

Ystävällisin terveisin

Helsingissä xx.xx.2009

Hei!

Olen Hanna Kjellberg ja olin viime keväänä sosionomiopintoihini kuuluvassa harjoittelussa osasto xx. Nyt tavoitteenani on tehdä lopputyö, jota varten toivon teidän vastaavan muutamaan kysymykseen.

Opiskelen ammattikorkeakoulu Arcadassa, ja arvioitu valmistumisaikani on keväällä 2010.

Lopputyöni käsittelee liikunnan merkitystä huostaanotetuille ja lastenkodissa asuville lapsille ja nuorille. Käsittelen työssäni mm. sitä, miten liikunta voi kehittää lapsen ja nuoren itsetuntoa, kykyä tehdä yhteistyötä ja tulla toimeen muiden kanssa sekä selvittää ristiriitatilanteita rakentavalla tavalla.

Kyselylomakkeeseeni vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivon tietenkin, että vastaisitte. Vastaaminen tapahtuu nimettömänä ja saamaani materiaalia käytän vain lopputyöni tekoon, minkä jälkeen tuhoan materiaalin.

Tuon kyselylomakkeet lähipäivinä jokaiselle osastolle.

Ystävällisin terveisin

2/(4)

b) Kummat ovat aktiivisempia liikunnanharrastajia nuorten ikäryhmässä? Tytöt ☐

Pojat ☐

Ei eroa ☐

5. a) Ovatko lapset rauhallisempia niinä iltoina, kun he ovat olleet liikunnallisesti aktiivisia? ovat ☐

eivät ole ☐

ei eroa ☐

b) Ovatko nuoret rauhallisempia niinä iltoina, kun he ovat olleet liikunnallisesti aktiivisia? ovat ☐

eivät ole ☐

ei eroa ☐

6. a) Käyttäytyvätkö lapset paremmin oltuaan liikunnallisesti aktiivisia? kyllä ☐

ei

--

ei eroa ☐

b) Käyttäytyvätkö nuoret paremmin oltuaan liikunnallisesti aktiivisia? kyllä ☐

ei ☐ei eroa ☐

7. a) Ovatko liikuntaa harrastavat lapset mielestäsi muita sosiaalisempia? kyllä ☐

ei

--

b) Ovatko liikuntaa harrastavat nuoret mielestäsi muita sosiaalisempia? kyllä ☐

ei ☐

8. Miten liikunta mielestäsi vaikuttaa lapsiin/nuoriin?

9. Millainen on oma suhteesi liikuntaan (harrastatko liikuntaa säännöllisesti, inhoatko liikuntaa, harrastatko yksilö- vai joukkueliikuntaa jne.)?

10. a) Innostatko lapsia liikkumaan?

Päivittäin ☐

Silloin tällöin ☐

En koskaan ☐

b) Innostatko nuoria liikkumaan?

Päivittäin ☐

Silloin tällöin ☐

En koskaan ☐

11. a) Osallistutko itse liikuntaan lasten kanssa?

Usein ☐

Silloin tällöin ☐

Harvoin ☐

En koskaan ☐

b) Osallistutko itse liikuntaan nuorten kanssa?

Usein ☐

Silloin tällöin ☐

Harvoin ☐

En koskaan ☐

12. Muita lasten/nuorten liikuntaan liittyviä kommentteja

Kiitos vastauksistasi!

BILAGA 5 Teman för temaintervju

- Liikuntaan osallistuminen
- Lasten/nuorten käyttäytyminen liikuntatilanteessa
- Aikuisen rooli ja merkitys liikuntatilanteessa
- Liikunnan vaikutukset
- Haastateltavan yleisiä ajatuksia liikunnasta